

# ڈال کا دسترخوان

اگست 2012

قیمت 120 روپے



2 مزیدار  
کسٹرڈ پیک  
اندر مُفت  
پائیں!

عید  
اسپیشل

• عید کلچر • اسلامی ریاستوں کی عید





14

عید کچر اور عید کا شگون

17

چھوٹی عید، بڑی خاطر مدارات

فوڈ ہی فوڈ

صحت عامہ

- 24 آڑو
- 68 پاک ... کم بجٹ کی ہنڈیا
- 70 فروزن فوڈز
- 78 اورک ... کرشماتی جڑ
- 80 ہلدی جاتی ہے

- 21 میٹھا کھائے نظم و ضبط کے ساتھ
- 22 Mediterranean ڈائٹ
- 74 لیزر سرجری
- 84 کھانے میں احتیاط

# ڈالڈا کا دسترخوان

## فہرست

ہوم فیملی لائف اسٹائل

- 75 ماں بننے والی خواتین ...
- 76 ماں کا دودھ تھکھ خداوندی
- 95 ہم ماڈرن ہو گئے

چائلڈ ایڈیٹور

- 94 پانی سے کھیلنا اور نہانا

سنگھار

- 28 کچھ ناز برداری پیروں کی
- 30 منرل میک اپ

72

ڈاکٹر ہمشیرہ خان

انٹرویو

- 20 ماسٹر شیف محمد ابراہیم
- 90 مہرین راحیل

سفر نامہ

- 86 جنگل میں منگل

افسانہ

- 92 کسم (دوسری اور آخری قسط)

29

نازک سے پاؤں کے پہناوے



عید الفطر ایڈیشنل

- 10 عید پر تواضع ڈالڈا کے ساتھ
- 11 آہل و سہل مرحبا
- 16 کلائیوں کا سنگھار
- 18 ہر گھر کے مہمان یہ سلیپر بنی شیفر
- 26 اس عید پر Spa

مستقل سلسلے

- 8 ادارہ
- 9 کچھ کہنا ہے آپ سے
- 82 ڈالڈا ایڈوائزر سروس
- 96 بک فلم ریویو
- 98 ستاروں کی دنیا میں



88

میانمار







# کچھ کہنا ہے آپ سے...

ذالذاکا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ذالذاکا دسترخوان کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

## کیلنڈر تخلیق خوب!

ذالذاکا دسترخوان ہر بار زندگی کے کسی نہ کسی سنے اور اچھوتے زاویے کو روشناس کرواتا ہے۔ اس بار کیلنڈر کی شکل میں ریسیپر شائع کرنے کا تخیل خوب رہا۔ اگر آپ اس پر سحر اور افطار کے اوقات بھی شائع کر دیتے تو اچھا ہوتا۔ بہر حال موجودہ شکل برسوں کام آئے گی۔ یہ کیلنڈر تو ایسا ہے جس کا کوئی سال پرانا نہیں ہوگا۔ واہ کیا بات ہے ذالذاکا!

## مجموعی طور پر رسالہ اچھا

کیلنڈر کے باکمال تجربے کی کامیابی کا شکریہ۔ ہمارے خاندان کی سب ہی خواتین نے کیلنڈر کی وجہ سے رسالہ بھی خرید لیا۔ ورنہ سچی بات ہے کہ وہ خواتین اسے خرید کرتی تھیں اور ہم دس گھروں میں اسے تقسیم کیا کرتے تھے۔ ریسیپر کے صفحات تو اگلے روز ہی فوٹو کاپی کروا کے تقسیم کئے جاتے تھے۔ مضامین میں بھی اس بار ندرت ہے۔ مجھے ذاتی طور پر بیرونیات کے صفحات اچھے لگتے ہیں۔ میری بہن دو قطر میں بیاہ کے گئی ہے۔ آپ کا میگزین قطر میں نہیں ملتا تو مجھے کچھ باتیں لکھ کر فون کے ذریعے بتانی پڑیں اور اس کا اشتیاق دیکھ کر میں اپنے خرچے پر یہ رسالہ اسے قطر بھجوا رہی ہوں۔ اس بہانے وہ کیلنڈر بھی دیکھ لے گی۔ تب ہم شفیق، سیالکوٹ

## مساد کے بارے میں معلومات، کریلا، سوچی کی افادیت بہت اچھے اور مفرد تھے

اسلام و عظیم سویت ذالذاکا دسترخوان۔ بیکنگ سے متعلق شمارہ جب معمول بہت سی دلچسپیاں اور معلومات لئے ہوئے تھا۔ خاص طور پر بیکنگ وہ بھی اوون کے بغیر۔ مجھے ہمیشہ ہی سے بیکنگ میں دلچسپی رہی ہے، لیکن جدید ریسرچ کے مطابق اوون کی Microwave rays صحت کے لئے نقصان دہ ہیں۔ لہذا میں نے ہمیشہ بیکنگ کا شوق اوون کی جگہ دیکھنے میں کیا ہے۔ کیک، پز، بسکٹ سب کچھ دیکھنے میں اسی طریقے سے بیک کیا جاتا ہے جیسے اوون میں کرتے ہیں۔ بہر حال ایلٹھا اینڈ بیوٹی سیکشن میں گرمی آئی تو کیا ہوا۔ سر کی حفاظت، چہرے کے بال نہایت عمدہ کاوشیں تھیں۔ فوڈ ہی فوڈ میں مساد کے بارے میں معلومات، کریلا، سوچی کی افادیت بہت اچھے اور مفرد تھے۔ میں بیوٹیشن کا کورس کر رہی ہوں اور اس سلسلے میں آپ کا میگزین مجھے ہیلتھ فٹنس، بیوٹی، میک اپ کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ جس سے مجھے اپنے کام میں آسانی ہوتی ہے۔

microwave oven کو اگر ہر چھوٹی بڑی چیز گرم کرنے کے لئے استعمال کیا جائے تو صحت کے لئے نقصان دہ ہے، لیکن اگر کبھی کبھار بیکنگ کے لئے استعمال کیا جائے تو وقت کی بچت کے ساتھ آسانی مہیا کرتا ہے۔ (ادارہ)

## پہلی آرٹیکل بہت اچھی

ذالذاکا دسترخوان بھرپور جریدہ ہے۔ ادب، ثقافت، شخصیات اور کھانوں کی تراکیب کے علاوہ آرموڈہ نسخوں اور چٹکوں کے دلچسپ مواد سے بھر ہوتا ہے۔ مگر بیوٹی کے آرٹیکلز ذرا کم ہوتے ہیں۔ ان کی تعداد بڑھا دیں۔ ہمیں عید والے شمارے کا بے چینی سے انتظار ہے۔ یقیناً ذالذاکا عید کی مناسبت سے بھرپور میگزین لائے گا۔

آپ کی فرمائش سر آکھوں پر، عید کے شمارے میں کوشش کی گئی ہے کہ تہوار کی مناسبت سے رنگارنگ دلچسپیاں موجود ہوں۔ اپنی رائے اور مشورے سے آگاہ کرتی رہا کریں۔ (ادارہ)

## میں نے حلق مضامین پڑھے

میں تو ذالذاکا دسترخوان متنوع موضوعات کا احاطہ کرتا ہے، لیکن آپ نے جب جب کچھ سے متعلق مضامین اور تصاویر شائع کیں غضب کی رہیں۔ اس بار بھی کچھ سٹیڈی اور کوئی عارضہ ہو سکتا ہے۔ مگر عام معلوماتی بھی تھوڑی نہیں ان کی ضرورت بھی تھی۔ خالدہ عباس... ملتان

## کسم (السات) اچھا بار ہے

اب سے پہلے تک میں ڈائجسٹوں کے طویل طویل افسانے اور ٹاؤٹ پڑھا کرتی تھی، لیکن ذالذاکا دسترخوان میں مختصر افسانے پڑھ کر دل خوش ہو گیا۔ ویسے تو وہ دن میں پورا رسالہ پڑھ لیتی ہوں، لیکن یہ قسط وارا افسانہ کسم بہت بھلا لگا۔ اسی طرح کلاسیکی افسانے دیا کریں اور کبھی کبھی قسط وارا بھی دیا کریں۔ عابدہ یوسف... حیدرآباد

## اس بار کہیں کہیں جھول محسوس نہیں ہوا

یوں تو بازار میں متعدد کوکنگ میگزینز ہیں، مگر جو مزاج آپ نے تشکیل دے دیا ہے وہ ذالذاکا روایتوں کا امین ہے۔ یہی صحیح معنوں میں گھریلو زندگی بہتر بنانے میں معاون ثابت ہو رہا ہے۔ ریسیپر تو رسالے کی جان ہی ہیں۔ جسے بھی بنایا اچھی سی بنی۔ آسان بھی ہوتی ہیں اور سمجھانے کا انداز بھی مناسب ہے۔ اس بار تو کیلنڈر دے کر ہمیں چونکا ہی دیا۔

مضامین میں شیف نظامی، گھر کا باغیچہ، اسلامی مضامین، حسن و صحت سے متعلق مضامین، بک ریویو، بلوچی دستکاریاں، پھلوں سے متعلق مضامین اور ذالذاکا دسترخوان سری سرور کے صفحات بہت اچھے لگے۔ ڈھونڈنے سے بھی کہیں جھول محسوس نہیں ہوا۔

## رمضان المبارک کے مضامین ایمان افروز رہے

ذالذاکا روایت ایک قدم آگے بڑھی اور آپ نے ہمیں دیا رمضان کیلنڈر، جو تقاسم سے اچھا اور منفرد خیال و دل ڈن اسی طرح آپ کی انتظامیہ نے اسلامی مضامین، بچوں کی تربیت یعنی امور خانہ داری کے مضامین، قطر، حسن و صحت کے مضامین شیف نظامی سے مختصری ملاقات اور ایک طویل فہرست ہے آپ کی کامیابیوں کی کس کس کا ذکر کروں۔ عید کا شمار بھی ایسا ہی بھرپور ہونا چاہئے۔ مینا عباسی، منڈوا دم

## سردرق جاذب نظر تھے

کیلنڈر اور جریدے دونوں ہی کے سردرق جاذب نظر تھے۔ ریسیپر کا تو جواب نہیں۔ اس بار چھپائی بہت اچھی تھی۔ پورے رسالے کی تصاویر اچھی لگیں۔ اسلامی مضامین میں آپ زم زم، سرمہ، ذیابیطس کے مریضوں کے لئے روزے کی افادیت اور ماہر غذا ایت سے مضمون لکھوانے کا تجربہ بھی اچھا رہا۔ شیف نظامی جیسے پروگرام میں سادہ نظر آتے ہیں ویسے ہی ذالذاکا دسترخوان کے شمارے میں لگے۔ ایک اچھا مضمون خوش رہنا آپ کا حق ہے تھا۔ یہ انسانی رذیلوں سے متعلق اچھی تحریر ہے۔ مضمون نگار تک ہمارا سلام پہنچا دیجئے۔

غزالہ عارف، لاہور

عاقیر حمت کی جانب سے عظیم السلام، رسالے کی پسندیدگی کا شکریہ۔ آئندہ بھی اپنی تجاویز اور مشورے ارسال کرتی رہیں۔ (ادارہ)

## کیا آپ ذالذاکا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹپٹے اور ناقابل فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ مبالغہ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

## ایڈیٹر، ذالذاکا دسترخوان

M-2، میزٹائن فلور، C-60، اسٹریٹ 24، قادیان کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل ایڈریس: dkd@rev.com.pk

ذالذاکا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک ستوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔



# عید پر تو وضع ڈالنا کے ساتھ

علاج، اپنی تحصیل نشو کے کنٹرول میں معاونت اور قوت مدافعت میں اضافہ، قطعات نخس، مثانہ اور دیگر اعضاء کو انفیکشن سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔ یہ کرسٹائی وٹامن سن رسیدگی کی رفتار پر قابو پانے اور جلد کی مجموعی کیفیات کو بہتر بنانے کی صلاحیت کا حامل ہونے کے باعث خواتین کا پسندیدہ وٹامن کہلاتا ہے۔

جسم کو وٹامن D کی مناسب مقدار میں فراہمی کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ جو افراد ضروری مقدار میں وٹامن D استعمال کرتے ہیں ان میں ہڈیوں کی کمزوری، جوڑوں اور کمر میں درجہ بندی شکایات ان افراد کی نسبت کم دیکھنے میں آتی ہے جن میں

وٹامن D کی کمی پائی جاتی ہے۔ اگرچہ اس مفید وٹامن کے فوائد کی دریافت میں وقت کے ساتھ ساتھ اضافہ ہوتا جا رہا ہے، لیکن اس کے باوجود بھی درحقیقت بیشتر افراد مناسب مقدار میں ان سے استفادہ حاصل نہیں کر پاتے۔ سب سے بڑھ کر جسم میں کیلشیم کے انجذاب کی شرح میں اضافہ کرتے ہوئے ہڈیوں اور جوڑوں کو توانا رکھنے کی خصوصیت اسے ہمارے لئے ناگزیر بناتی ہے۔

ایک لمحے کے لئے سوچئے کہ دو سوچے ہڈیوں، تیس دانتوں اور تیس ناخنوں پر مشتمل ہمارے جسم کے بہت بڑے حصے کی بقاء کے لئے اس کا کردار کتنا اہم ہے اور اس سے فائدہ اٹھانا کتنا ضروری ہے۔ یہ آرٹھرٹس، کمر درد اور کینسر کی کئی اقسام سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ وٹامن E کو بعض خواتین خوبصورتی کا وٹامن بھی قرار دیتی ہیں۔ یہ جلد اور بالوں کی خوبصورتی اور نشوونما کے لئے ضروری ہونے کے علاوہ ذیابیطس کے مریضوں میں دوران خون میں بہتری لا کر خون کے گلوٹس بننے اور اسے متوازن رکھنے میں معاونت کرتا ہے۔ خون کے سرخ ذرات کی حفاظت اور خون کی کمی کے امکانات کو کم کرتا ہے۔ اس عمومی معلومات سے انداز ہوتا ہے کہ وٹامن D، A اور E وہ معروف نام ہیں جو ہم بار بار سنتے ہیں، لیکن بھرپور اور مکمل صحت کے حصول کے لئے مطلوبہ مقدار میں ان کا خوراک میں شامل ہونا محض جاننے سے کہیں زیادہ اہم ہے۔

روح پرور ماہِ صیام کا اختتام عید سعید کی نوید کے ساتھ ہوتا ہے۔ دنیا بھر کے مسلمان مہینہ بھرا جرو ثواب کی امید اور خالق کائنات کے قرب و رضا کے حصول میں سرگرداں رہنے کے بعد عید الفطر بصد عقیدت و شوق سے مناتے ہیں۔ نماز عید کی ادائیگی، حسب حیثیت عمدہ لباس زیب تن کرنا، والدین اور خاندان کے بزرگوں کی خدمت میں مبارکباد پیش کرنا، دعائیں لینا اسی طرح دیگر عزیز واقارب اور بچوں کے ہمراہ رب کریم کی پیش بہا مغفرت کی شکرگزاری میں عید کی خوشیاں منائی جاتی ہیں۔ بالخصوص عید کے تین



دن بے تکلف دعوتوں کا اہتمام کیا جاتا ہے اور یہ سلسلہ قرام ماہِ شوال جاری رہتا ہے۔

جس اپنائیت سے ہم اپنے مہمانوں اور گھروالوں کی تواضع کرتے ہیں اس کا تقاضا ہے کہ ہم ان کی صحت و تندرستی کے حصول اور بقاء کے لئے حفظان صحت کے اصولوں کی پاسداری کو یقینی بنائیں۔ کھانوں کا محض خوش ذائقہ اور خوش شکل ہونا کافی نہیں بلکہ تمام اجزاء کا تازہ خالص اور معیاری ہونا اولین ضرورت ہے۔ روزمرہ کے کھانے ہوں، یا شاندار ضیافت، روایتی پاکستانی کھانوں کی اصل لذت اُجاگر کرنا چاہیں یا کائناتی نیشنل کھانوں سے اپنوں کی مدارات کے خواہشمند ہوں ہمارے پاس موجود ہے ڈالڈا کی حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق خود کار پلانٹ پر تیاری گئی مصنوعات کی وسیع رینج جس میں سر فہرست ڈالڈا کوکنگ آئل، ڈالڈا کی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور نصف صدی سے زیادہ طویل عرصہ پر محیط تجربے اور مہارت کی بدولت اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ خوردنی تیلوں میں قدرتی طور پر موجود ضروری غذائیت کو محفوظ کیا جائے۔ یہ قیمتی غذائیت مکمل صحت و تندرستی کے حصول کے لئے ناگزیر ہے۔ کوکنگ آئل کی تیاری کے دوران غیر ضروری ریفاکٹنگ اور انتہائی تیز درجہ حرارت کے باعث خوردنی تیلوں میں موجود ضروری قدرتی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے اور صحت کے لئے کوکنگ آئل کی افادیت میں خاطر خواہ کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ڈالڈا کوکنگ آئل میں اضافی وٹامن D، A اور E مکمل اور بھرپور صحت کی فراہمی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وٹامن A ہمارے جسم کے خلیوں کو پہنچنے والے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ چکنائی میں حل پذیر وٹامن ہے جو صحت مند بافت کی نمو کو بہتر بناتا ہے۔ میوکس ممبرین کے انفیکشن کو دور کرتا ہے۔ دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما کرتا ہے۔ جلد کو سخت اور کھردرا ہونے سے بچاتا ہے۔ وٹامن A Hypothyroidism, Pimples, Emphysema کے

اصل لذت اُجاگر کرنا چاہیں یا کائناتی نیشنل کھانوں سے اپنوں کی مدارات کے خواہشمند ہوں ہمارے پاس موجود ہے ڈالڈا کی حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق خود کار پلانٹ پر تیاری گئی مصنوعات کی وسیع رینج جس میں سر فہرست ڈالڈا کوکنگ آئل، ڈالڈا کی انٹرنیشنل ٹیکنالوجی اور نصف صدی سے زیادہ طویل عرصہ پر محیط تجربے اور مہارت کی بدولت اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ خوردنی تیلوں میں قدرتی طور پر موجود ضروری غذائیت کو محفوظ کیا جائے۔ یہ قیمتی غذائیت مکمل صحت و تندرستی کے حصول کے لئے ناگزیر ہے۔ کوکنگ آئل کی تیاری کے دوران غیر ضروری ریفاکٹنگ اور انتہائی تیز درجہ حرارت کے باعث خوردنی تیلوں میں موجود ضروری قدرتی غذائیت ضائع ہو جاتی ہے اور صحت کے لئے کوکنگ آئل کی افادیت میں خاطر خواہ کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ڈالڈا کوکنگ آئل میں اضافی وٹامن D، A اور E مکمل اور بھرپور صحت کی فراہمی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ وٹامن A ہمارے جسم کے خلیوں کو پہنچنے والے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ چکنائی میں حل پذیر وٹامن ہے جو صحت مند بافت کی نمو کو بہتر بناتا ہے۔ میوکس ممبرین کے انفیکشن کو دور کرتا ہے۔ دانتوں اور ہڈیوں کی نشوونما کرتا ہے۔ جلد کو سخت اور کھردرا ہونے سے بچاتا ہے۔ وٹامن A Hypothyroidism, Pimples, Emphysema کے





أهلاً وسهلاً مرحباً

# عید مبارک

مسلم ممالک میں خوشیوں بھرے اس تہوار کا تصور کیا ہے؟

دنیا بھر کے مسلمان ماہِ صیام کے بعد عید الفطر مناتے ہیں کہ یہ روزوں کا انعام تصور کی جاتی ہے۔ بیشتر عرب ملکوں میں ہرے رنگ کے پرچم لفافوں میں عیدیاں دینے کا رواج ہے۔ یہ ہر رنگ کی بھی شیڈ اور ڈیزائن کا ہو سکتا ہے، مگر عضویاتی تصاویر اور جانوروں کی اشکال پرنت نہیں کی جاتیں۔ کبھی ہمارے یہاں عید کارڈ بھی دینے کی روایات اور ثقافت تھی اب دنیا میں بہت ہی کم جگہ یہ اہتمام نظر آتا ہے۔ ای میل، ای کارڈز اور sms کی سہولتوں سے فائدہ اٹھا کر محبتوں کی نوید دی جاتی ہے۔ عید کا ڈنریا لچ گھر سے باہر کرنے کا رواج بھی ہے۔ لیکن بیشتر ہوٹل عید کے دوسرے روز اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔



والدہ کا دسترخوان کے ہمارے ساتھ پہلے عراقی پہلے

یہاں علی الصبح بیدار ہونے پر تکبیر سنتے ہی کنبے کا کنبہ مسجد کی جانب رواں دواں ہو جاتا ہے۔ کسی زمانے میں پیدل چلنے کا رواج تھا تو طویل راستوں پر یہ قافلہ تکبیر پڑھتے پڑھتے گزرا کرتا تھا، مگر اب لوگ ایئر کنڈیشنڈ گاڑیوں میں سفر کرتے

تہہ درتہہ کریم، میووں، کھجوروں اور موسیقی بھلوں سے بنی عرب کی خاص ڈش Lapis Legit تو وضع کے لئے پیش کی جاتی ہے

کرتے ہیں۔ نئے ملبوسات پہننے کا رواج عید کا اہم کلچر ہے اور پوری دنیا کے مسلمان حسب حیثیت بچوں کو عیدیاں دیتے ہیں۔







ہیں۔ وہ اپنے ہمراہ کھجور اور پانی ضرور رکھتے ہیں۔ خواتین عید گاہوں میں نہیں مساجد ہی میں ایک کونے میں نماز ادا کرتی ہیں اور خواتین کا ٹولہ اپنا قافلہ الگ کر کے جلدی گھر پہنچتا ہے تاکہ مردوں کا استقبال صدر دروازے پر کر سکیں۔ واپسی پر عربی موسیقی اور خاص کر دف بجانے اور عید کے مخصوص نغمات گاتے نوجوان جگہ جگہ نظر آتے ہیں۔

یہ لوگ شیر خور نہ تو نہیں البتہ کھجوروں کی متعدد ڈشز بناتے ہیں۔ دوپہر کے کھانے میں کلاچہ (Klacha) ایک مخصوص ڈش ضرور بنتی ہے۔ عیدیاں اور تحائف دینے کا رواج یہاں بھی ہے اور ان تحائف میں صرف بھلا وہ نہیں بلکہ عطریات بھی شامل ہیں۔ لبنان میں عید کی نماز پڑھ کر گلی گلی موسیقی اور نغمات کی جھنکاریں سننے کو ملتی ہیں۔ لوگ بہت پرجوش انداز میں ایک دوسرے سے ملنے ملانے جاتے ہیں۔ آج کا دن فکر اور غم کی بات کوئی نہیں کرتا۔ یہ لوگ کھانے میں mamoul ذوق و شوق سے کھاتے ہیں اور خصوصیت سے دنبے کی ران روسٹ کی جاتی ہے۔ بیٹھے بیٹھے ہزاروں اقسام کی ایسی مٹھائیاں جو میدے اور کھجوروں کے علاوہ میوے سے بنتی ہوں گمریلو ضرورتوں کے علاوہ تحائف کے لئے بھی تیار کی جاتی ہیں۔ بچوں کو نقد عیدی دینے کا

رواج یہاں بھی ہے۔ روایتی طرز کی دعوتوں کا اہتمام کرتے وقت فرشی نشینیں رکھی جاتی ہیں۔ بڑے سے تھال میں اکٹھے بیٹھ کر ہاتھوں سے لقمے لینے کی ثقافت آج بھی یہاں دیکھی جاسکتی ہے۔



Lapis Legit



بھلا وہ

وضبط کے ساتھ عوام اپنے محبوب سلطان سے ملنے ملاتے ہیں اور کیوں نہ ہو وہ ان کی عوامی شخصیت ہے، جس نے قومی اداروں کے استحکام کے لئے ایسی سنجیدہ کوششیں کی ہیں جن کی بدولت اسے اپنی جان کی فکر نہیں کرنا پڑتی۔ شہر میں آتش بازی کے مظاہرے ہوتے ہیں اور مٹھائیوں کی متنوع شکلیں دکانوں پر شائقین کی منتظر نظر آتی ہیں۔

تہہ در تہہ کریم، میووں، کھجوروں اور موسمی پھلوں سے بنی عرب کی خاص ڈش Lapis Legit تواضع کے لئے پیش کی جاتی ہے



مامول



کلاچہ

تمام دن لوگوں سے عید ملنے ہیں۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ وہ عوام سے عیدیاں لیتے ہیں اور انہیں دیتے بھی ہیں۔ یہ رنگارنگ محفل پورے دن جی رہتی ہے۔ تاوقتیکہ کوئی سرکاری کارگزاری حائل نہ ہو رہی ہو۔ سلطان اس روز لوگوں کی شکایات اور اداروں کے نظام بہتر بنانے کے لئے عوامی مشاورت بھی کرتے ہیں اور خاصے نظم

### برونائی دارالسلام

واحد اسلامی ریاست جس کے سلطان (سربراہ مملکت) براہ راست عوام سے عید ملنے ہیں جبکہ دنیا بھر کے اکابرین سیکورٹی کے خدشات کے پیش نظر حکومتی اور چند ایک معزز شہریوں تک میل ملاقات کو محدود رکھتے ہیں۔ لیکن برونائی کے سلطان عید کے دوسرے دن اپنے دربار کو عوام کے لئے کھول دیتے ہیں، وہ

مسجد البوحنیفہ (عراق)

یہاں کی معروف مٹھائی نہیں لیکن عید کے موقع پر دستیاب ہوتی ہے۔ بیشتر لوگ کیک ہی تھنے میں دینا اور لینا پسند کرتے ہیں۔ انڈونیشیا میں بھی عید کی تحسیں روحانیت بھرے احساس کی بشارت لے کر آتی ہیں۔ فضائیں نگہبیر سے گونجتی ہیں اور لوگ پے در پے تیزی سے مساجد اور عید گاہوں کی جانب قدم بڑھاتے ہیں۔ یہاں بھی روایتی عرب پکوانوں کے ساتھ ساتھ مخصوص ڈش Lapis Legit تہہ در تہہ کریم، میووں، کھجوروں اور موسمی پھلوں کے تراشوں سے بنا ہوا ایک تواضع کے لئے پیش کیا جاتا ہے۔ بیٹھا قبوہ پورے عرب میں پیش کرنے کی روایت ہے۔ اسے پیش کرتے وقت میزبان شکر کی کھڑیاں علیحدہ سے پیش کرتے ہیں۔ بزرگوں کو عید ملنے جانا، تحائف کی تقسیم کرنا، ملازموں کو ہمراہ بٹھا کر مشاس کھلانا اور عید کے روز بھی پانچوں وقتوں کی نمازیں ادا کرنا یہ اہل عرب کی زندہ ثقافت ہے۔ عید کے روز ملازمین کی خاطر تواضع کرنے کے بعد انہیں چھٹی دے دی جاتی ہے اور ہر کوئی تین روز رنج کے عید مناتا ہے۔ عید ملنے ملانے میں بھی سرمایہ دار اور تنخواہ دار کا قصور پیش نظر نہیں رکھا جاتا۔





## عید کا کلچر

ہمارا لائف اسٹائل ہے تو پھر کیوں نہ رنگ لائے حنا

”رنگ لاتی ہے حنا پھر پتھر پہ گھس جانے کے بعد“، یہ مصرعہ بارہا سنا۔ جوں جوں وقت گزرتا گیا، مہندی لگانے کی روایت، انتخاب اور طرز میں تبدیلی آتی چلی گئی۔ اب نئے رجحان کے مطابق بازو، کلاں، پیروں کے اطراف اور حتیٰ کہ پورے پورے بازو تک مہندی لگتی ہے۔ ہر مسلمان ملک میں مذہبی تہواروں اور شادی جیسی اہم تقریبات کے موقعوں پر مہندی کے خوبصورت ڈیزائن تخلیق کئے جاتے ہیں۔ عربی، بھارتی، پاکستانی، افریقی غرضیکہ دنیا کے ہر خطے میں اپنی مقامی ثقافت اور آرائش کے رجحانوں کے مطابق مہندی لگائی جاتی ہے۔ عربی مہندی میں بہت زیادہ جزئیات اور تخلیق کاری نظر نہیں آتی۔ یہ لوگ دنیا کے دیگر ملکوں سے متاثر ہو کر اب جدید طرز کی ڈیزائننگ میں دلچسپی لینے لگے ہیں۔ پاکستانی مہندی میں بہت نزاکت سے بھرائی کی جاتی ہے اور دلکش زاویوں سے اسے گل بوٹیوں کی ساخت دی جاتی ہے۔ لاہور، اسلام آباد، فیصل آباد اور ملتان میں یہ ڈیزائن بے حد مقبول ہیں۔ افریقی مہندی کے ڈیزائنوں میں ہمیں جیومیٹرک ساخت نظر آتی ہے۔

بھارتی مہندی میں بھی باریک بینی نظر آتی ہے۔ وہ بڑے سے دائرے میں بہت چھوٹے چھوٹے نقوش اور گلی کاری کے گویا شگوفے سے کھلا دیتے ہیں۔ بہر حال پسند اپنی اپنی انتخاب اپنا اپنا۔ آپ کو کلچر (اضافی تانہ کی) کیسٹیکل والی بھرائی کروانی ہو، سیاہ مہندی لگوانی ہو یا کسی خاص سوٹ کے ساتھ میچنگ کروانی ہو تو آپ رنگین کلچر بھی بھروا سکتی ہیں۔ اصل مقصد تو عید اور اس کے بعد ہونے والی شادیوں کی تقریبات میں خوبصورت اور منفرد نظر آنا ہے۔





# عید مبارک

## عید کا شگون اور حنائی ہاتھوں کا سندیسہ

### اس بار ڈیزائنر مہندی لگوائے

حنائی ہاتھوں میں چوڑیوں کی جھنکار اور خوشیوں کے بادلوں کا نام ہے عید  
ڈالدا کا دسترخوان اس بار ڈیزائنر مہندی کے نمونے پیش کرتا ہے۔  
اپنی انفرادیت اور بھرے بھرے تخلیقی ڈیزائنوں والی یہ مہندی کراچی میں بہت مقبول ہے







## عید مبارک کلائیوں کا سنگھار ہیں یہ چوڑیاں

حنا کی خوشبو، مہکتے گجرے اور گلابیوں میں بھری چوڑیاں، یہ ہوتی ہیں نسوانیت کی شان اور کسی بھی خاتون کی پہچان۔ مدھرتائیں بکھیرتی آوازیں، مدھم سی شہنشاہی، چہرے ایسے نور کے سانچے اور دامن میں سیپ، دھنک اور خواب غرضیکہ عید جیسے تہوار پر ہماری سچ دھج اور بھی قابل دید ہو جاتی ہے۔

چاند رات اور چوڑیوں کی خریداری ہمارا محبوب مشغلہ ہے۔ مہندی اور چوڑیوں کے بغیر عید نہیں ہوتی۔ کیک، مٹھائیوں، عمدہ پکوانوں اور شیر خورے کے تحائف اور تواضع کے لوازمات، گھر کی آرائش یعنی گرد و نواح میں رنگوں اور خوشبوؤں کا سیلاب اُمد پڑتا ہے۔ روایتی چوڑیوں کی ایک جھلک دیکھتے دیکھتے نئے رجحانوں پر بھی ایک نگاہ ڈالتے چلیں۔

آج کل کڑوں، چوڑیوں میں خاصی ورائٹی موجود ہے۔ آپ بریلیٹ پسند کرتی ہوں تو کلائیوں کا سُن دوا تھ ہو جائے گا، کیونکہ مارکیٹ میں گینوں، قیمتی اور انمول پتھروں سے تراشے، موتی اور کشیدہ کاری سے سجے کڑے، چوڑیاں اور بریلیٹس موجود ہیں۔ گویا cuffs اور چوڑیوں میں بھی جدید کارپوریٹ زاویے سے آرائش ہونے لگی ہے۔ اب آپ کو مختلف دھاتوں کے علاوہ دھاگوں، ڈینم سے تیار کئے گئے کڑے اور چوڑیاں بھی دستیاب ہیں۔ زیر نظر تصاویر میں دیکھئے تو آپ کے عید کے جوڑے کے ساتھ کسی چوڑیاں یا کڑے میچ کر رہے ہیں۔





## چھوٹی عید اور بٹ سوٹس کی خاطر مدارات

کبھی کراچی کے احمد، حنان اور انبالہ مٹھائیوں کے بڑے تاجران تھے۔ اب سوئی سوٹس، قصر شیریں، رحمت شیریں اور عصر شیریں نامور کہلاتے ہیں



ہجرت عرب سے آنے والی نم آلود ہواؤں کا مسکن کراچی بڑا ہی روادار اور غریب پرور شہر ہے۔ اول اول یہ پاکستان کا دارالحکومت تھا۔ بمبئی کی طرح یہاں بھی لال رنگ کی ڈیل ڈیکر بسیں چلا کرتیں۔ اب انہیں ہم لندن میں چٹا دیکھتے ہیں۔ کیا انگریز جاتے جاتے انہیں بھی ساتھ لے گئے یا پھر ہم ہی اس لگژری سواری کے اہل نہ تھے؟ چھ دروازوں والی ٹرامیں پرانے شہر میں چلا کرتی تھیں اور کھانے کے موضوع کی طرف آئیں تو ہندو خان کے کباب، احمد کا سوہن حلویہ، کراچی کا جشی حلویہ، حنان اور انبالہ کی مٹھائیوں کی بہار نظر آتی تھی۔ ماہر باورچی اور

نہ ہوگا کہ صارفین کے دل بیتنے اور دلوں میں جگہ بنانی آسان کام ہے۔ لیکن اللہ تبارک تعالیٰ کی مہربانی بھی شامل حال رہی۔

”مٹھائیوں کا سیزن تو ہمیشہ ہی رہتا ہے۔ کبھی کاروبار میں ٹھہراؤ بھی آتا ہے؟“

”پاکستان میں مٹھائیوں کا سیزن سدا بہار نوعیت کا ہوتا ہے۔ کوئی تہوار نہ ہو تو شادی بیاہ، عقیقہ، دعوتیں اور دیگر رسمیں وغیرہ سب، تقریبات اور تواضع کے لئے مٹھائی کا ہونا ضروری ہوتا ہے۔ کوئی محفل ہو اس کے بغیر کام چلنا نہیں ہے۔ صاحب ذوق اور تقریبات دکھانے پینے سے لگاؤ



مٹھائیاں تیار کرنے والے کارنگروں کے خاندانی روزگار اب جدید شکل میں نظر آتے ہیں۔ شہر میں بنگالی، عربی، ڈھاکہ اور انبالہ کی مٹھائیاں، نمکو اور کنفلکشنری آٹھنوں کی ایک نہیں ہزار دکانیں ہیں لیکن دل ہے کہ ماضی کی فٹپسی میں گم ہونا چاہتا ہے۔ مثلاً کبھی شیزان کی ہائی ٹی کا اپنا ہی گیسر اور مزہ ہوتا تھا۔

اب تھوڑی دیر کے لئے زندہ دلان لاہور چلتے ہیں جہاں قیام پاکستان سے قبل کی Butt Sweets آپ کی توجہ چاہتی ہے۔ شہزادہ بٹ نے اپنی دکان کے سینئر شیف شوکت علی سے ہمارا رابطہ کروایا۔ رکی ٹلیک سٹیک کے بعد ہم نے پوچھا ”آپ کی مٹھائیاں ہر طرح کیوں ہیں، ماسکی کیا خاص بات ہے ان میں؟“

”اپنی ساکھ بہتر بنانے کے لئے ہم نے کٹھن محنت کی ہے۔ ہماری مخصوص تراکیب اور اپنے فارمولے ہیں۔ ہم ان مٹھائیوں میں استعمال ہونے والے تمام اجزاء بھی خود بناتے ہیں۔ یعنی اپنی گوند اور دیگر اشیاء میں بھی ذائقے کی روایت زندہ رکھنا چاہتے ہیں ورنہ عام دکانیں تو جگہ جگہ کھلتی اور بند ہوتی رہتی ہیں۔ کسی نام کو اس کے وقار اور عزت کے ساتھ آگے بڑھانا ہماری شاندار روایت ہے۔ تقریباً 60 برس پہلے Butt Sweets کا سفر شروع ہوا تھا اور ہم میں سے کسی نے سوچا بھی

رکھنے والے دور دور سے ہمارے یہاں آتے ہیں۔ یوں سمجھئے کہ ہماری مٹھائیوں کے بغیر محفلیں سوئی رہتی ہیں۔ رمضان المبارک اور شب معراج پر تحائف دینے کی رسوم میں پھول لگی، برنی، گلاب جامن اور پیٹروں کی مانگ ہوتی ہے۔ کھلہ ہمارے یہاں بھی کھایا جاتا ہے۔ آپ کراچی والے جسے پھنی کہتے ہیں ہم اسے پھول لگی پکارتے ہیں۔ یہ کھلے کی نسبت مشکل سے بنتی ہے، مگر لا جواب آئٹم ہے۔“

”لاہوریوں کے کھانے پینے کے کچھ کاروبار دیکھا ہے آپ نے؟“

”بھئی ہمارے لاہوری کھانے پینے پر جی جان سے سرمایہ لگاتے ہیں اور پھر تحائف دینے کی رسمیں خوب بھاتے ہیں۔ بہنوں، بیٹیوں اور سسرالی کے عزیزوں، بیٹوں کی کامیابی یا عام گھر کیلئے تواضع کے لئے ٹرے سے نوکروں تک میں پیکنگ کرواتے ہیں۔ پھر میٹھی عید پر مٹھائی نہ ہو تو مہمانوں کی تواضع ہی ادھوری رہ جاتی ہے۔ یہ سب تمام جہام Butt Sweets کے ذائقوں کی بہاری وجہ سے ہے۔ ہم نے کبھی گھی کے معیار پر سمجھوتہ نہیں کیا اور نہ ہی اجزاء غیر معیاری استعمال کئے۔ اس لئے چکھتے ہی بٹ سوٹس کے ذائقے کی انفرادیت محسوس ہو جاتی ہے۔“





# ہر گھر کے مہمان یہ سیلبرٹی شیفز

## عید منائیں گے اپنے کچن میں

ٹیلی ویژن کے شیفز پورے رمضان بھر انواع و اقسام کی محرواؤں کی ریسپوزیبلٹی سنبھالنا سکتے ہیں اور اضافی ریکارڈنگز کے عید منانے چلے جاتے ہیں، لیکن کچن سے ہٹ کر دوسری ہوجانے کے بعد بھی یہ آرام نہیں کر پاتے۔ دلچسپ سوال یہ ہے کہ ان کی عید کیسے گزرتی ہے، وہ کیا کھاتے کیا پکاتے ہیں؟ جن پر ناظرین کی ایک بڑی تعداد تکیہ کر کے بیٹھتی ہے۔ وہ اپنے لذت طعام کے لئے کتنے پاپڑ بیٹھتے ہیں، آئیے جانتے ہیں۔

### طاہرہ مبین

”ہمارے بھی روایتی ڈشز بنتی ہیں۔ شیر خورے سے بریانی، پلاؤ، شامی کباب اور کڑھائی گوشت وغیرہ سب ہی کچھ بنتا ہے۔ عید پر کوئی لائیو شو نہیں کرتی کیونکہ 27 ویں روزے کو لاہور کے لئے روانہ ہونا ہوتا ہے وہاں میری والدہ کا قیام ہے۔ اس طرح میکے میں عید منانے کا اپنا ہی حرا آتا ہے۔ تھوڑا سا آرام کر کے میں خود کچن میں مصروف ہوجاتی ہوں۔ یوں میری عید بہت اچھی گزرتی ہے۔“



### محبوب خان منہ و شیل

”اللہ بزرگ و برتر کے شکرانے اور عید کی نماز کے بعد گھر لوٹتے ہیں تو روایتی پکوان شیر خورہ تیار ملتا ہے۔ جی ہاں ریسکی وہی روایتی ہے جو میں ٹیلی ویژن پر آپ کو بتا چکا ہوں۔ مینے یعنی باوام، پیست اور کشمش کا استعمال ہم زیادہ کرتے ہیں، کیونکہ یہ مقوی ہوتے ہیں اور اعضائی اور جسمانی صحت کے لئے نہایت مفید بھی۔ دوپہر تک احباب اور رشتے دار ملنے ملانے آتے ہیں۔ بزرگوں کے ہاں ہم خود جاتے ہیں اور کھانے میں دینے کا سامن اب نہیں بنتا۔ ہمارا پورا گھر انہ صحت کا شعور رکھتا ہے اور کوئسٹرول یا چکنائی سے بچنے کے لئے مرغی کا سامن بنتا ہے۔ گھر میں تو کیک بنتا نہیں ہے لیکن تحائف میں بھر مار ہوجاتی ہے۔ مجھے ذاتی طور پر منائیاں تقسیم کرنے کا شوق ہے۔ یعنی ہم عیدیاں دیتے دیتے دن گزار دیتے ہیں۔ اس روز بھوک نہیں لگتی، اس لئے کہ روزوں کی عادت پڑی ہوتی ہے، لیکن جو بھی کھاتے ہیں بہت احتیاط سے اور صحت بخش غذا کھاتے ہیں۔“



### شیف کھانی

”بہت شان و شوکت سے دن چڑھتا ہے۔ نماز کی ادا کی کے بعد پورا گھر انا کھانا شہ کرتا ہے۔ فیے کی کچھریاں، مسالائی اور شیر خورہ بنتا ہے۔ میری دلیلیاں انواع و اقسام کے پکوان تیار کرتی ہیں۔ اپنی ریسپوزیبلٹی اور اپنے ہاتھ سے بنی مشائیاں عزیز و اقارب کی تواضع کے لئے پیش کرتے ہیں۔ بیٹھے ہیں سر فہرست تو شیر خورہ ہی ہوتا ہے، لیکن مسالائی سب ہی شوق سے کھاتے ہیں۔ سنے کپڑوں اور مشائخوں کے تحائف کے ساتھ ہم ملنے ملاتے عید مناتے ہیں۔ سب سے زیادہ خوشی والدہ محترمہ کی خدمت کر کے ہوتی ہے۔ میں تو دعا کرتا ہوں کہ میری زندگی بھی انہی کو لگ جائے۔“



### سارہ ریاض

”صبح اٹھ کر نماز کے فرائض کی ادا کی کرنے کے بعد ٹرائی لگانے کا اہتمام کر لیتی ہوں۔ رمضان میں کئی لباس بن جاتے ہیں، خاص کر جمعہ اوداع کے موقع پر نیا لباس پہنتی ہوں۔ مہندی اور چڑیوں کا اب کریز نہیں رہا، نہ لگاتی ہوں۔ لائیو شوٹ ہوتو ہمارے ساتھی شیفز کے ملنے ملانے کا کوئی پروگرام ہوتا تو اس کے لئے تیار کر لیتی ہوں۔ اس بار اب تک کوئی دعوت کا علم نہیں۔ ویسے تو عید کے دن آرام زیادہ کیا جاتا ہے، کیونکہ



بہت تھکے ہوئے ہوتے ہیں۔ شیر خورے کے بغیر تو عید نامکمل ہوتی ہے۔ ہم یو پی کے باشندے مضافے کا زردہ بنایا کرتے ہیں۔ وہ اس بار بھی بنے گا اور میری ٹرائی میں چکن سے لے کر کبابوں اور پھر بیکری آکر تک ہر چیز گھر کی بنی ہوئی چیز کی جاتی ہے۔ شام کو ملنے ملانے لگتی ہوں۔ روزوں کی خوشی بھی ہوتی ہے، مگر تھکن کے باعث زیادہ دیر گھر سے باہر نہیں رہتی، ضرورتاً ہی نکلتی ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میرے گھر پر ہی احباب کی رونق لگی رہے۔“



### تابید انصاری

”ٹیلی ویژن کا لائیو شو اس روز نہیں ہوتا۔ گھر میں اپنے دسترخوان اور ٹیبل کے لئے تیاری پہلے سے کر لیتی ہوں۔ شیر خورہ کے لئے چاند رات کو دو دو حبال کر رکھتی ہوں۔ باوام، پیست اور میو پیلے سے کات کر رکھتی ہوں۔ اسی طرح بریانی اور کڑھائی اور چپ اسٹک وغیرہ کے لئے گوشت اور مصالحے تیار کر کے رکھتی ہوں۔ ٹرائی پر بہت دھیان دیتی ہوں۔ کیونکہ یہ اہتمام اس لئے بھی ضروری ہے کہ نماز پڑھتے ہی مہمانوں کی آمد شروع ہوجاتی ہے۔ ہم سب بھائی، بہن امی کو سلام کر کے آ جاتے ہیں۔ اس کے بعد وہ پھر کا کھانا میرے ہاں ہوتا ہے۔ دیور جیسٹھ سب منہ لکھتے ہوتے ہیں۔ مجھے یہ احساس رہتا ہے کہ کسے کون سی چیز پسند ہے، کوشش کرتی ہوں کہ وہی چیز بناؤں۔ پورے مینے کے بعد رشتے داروں کو ملنے کی جو خوشی ہوتی ہے وہ کام کی زیادتی کے باوجود کھینے کے لائق ہوتی ہے۔ پچھلے چند برسوں میں عید میں آ رہی ہیں تو فٹنس اور مرغن اشیاء کے ساتھ ٹھنڈی اور شہی اشیاء کھانے کو دل چاہتا ہے۔ مختلف سوٹ ڈشز، اسودھیز اور آکس کریم وغیرہ مینو کا لازمی حصہ ہو گئے ہیں۔ شام کا کھانا امی کے یہاں ہوتا ہے تو اس کا بھی اپنا ہی حرا ہوتا ہے۔“







# ماسٹر، بیکری شیف محمد ابراہیم

ذائقے کی منفرد پہچان کراتے ہیں

شاہین ملک



ذائقے کی شناخت متعارف کرانا اپنی نوعیت کا اچھا تجربہ ہے۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں کوئی نہ کوئی بیکری ایسی موجود ہے جو ہمارے ذائقوں کی خاطر خواہ تسلیم کرتی ہے۔ شیف محمد ابراہیم یونائیٹڈ کنگ بیکرز سے وابستہ ہیں۔ جن کی کاروباری ساکھ لاہور اور کراچی کے شائقین پر کھڑی مقبولیت کی سند ہے۔ چکے ہیں اور ظاہر ہے کہ صارفین کا اعتماد اور ہر روز کے بنانا کامیابی کا حصول ہرگز آسان نہیں ہوتا۔ بیکنگ میں پیشگی اور بہتر ذائقے کی تشکیل کے لئے کسی بھی ریسیپی کو ہدایت سے بنانا شیف کا اہم ہدف ہوتا ہے اور بلاشبہ شیف ابراہیم اپنے شعبے کے نامی گرامی اور تحقیقی شخصیت ہیں۔ اپنے کیریئر کے آغاز سے متعلق ایک سوال کے جواب میں انہوں نے کہا "1990ء میں میں نے یونائیٹڈ بیکرز کے ساتھ عارضی طور پر ملازمت کی۔ اس وقت شیراز بیکرز کے ساتھ ان کا الحاق تھا۔ بعد ازاں یہ یونائیٹڈ کنگ بیکرز سٹیشن اینڈ ٹیکو گروپ کی صورت میں کام کرنے لگی۔ اس طرح مختلف شعبوں میں کام کر کے بیکنگ کی الف ب پتا چلی۔ آج میں فخر یہ کہہ سکتا ہوں کہ "میں نے شیراز اینڈ ٹیکو، سٹورن اور بیکرز، گوہر بیکرز اور یونائیٹڈ کنگ سٹیشن بیکرز اور ٹیکو سٹیشن اور ان ملازمت بہت کچھ سیکھا۔"

**"اپنی تعلیمی سرگرمیوں سے متعلق کچھ بتائیے"**

"میں نے گجراتوالہ کے راجہ ہائی اسکول سے آٹھویں کلاس پاس کی اور پھر کراچی آکر PITHM کراچی سے بیسٹری شیف کا ڈپلومہ لیا۔ میں کراچی آیا ہی بیکنگ سیکھنے کے لئے تھا کیونکہ مجھ اس آرٹ سے عشق ہے۔"

**"کیا آپ نے ذائقے کا دلچسپ واقعہ قرار دیا ہے؟"**

"پاکل، ایسی انوکھا واقعہ ہے کہ میں نے پنجاب سے کراچی کا سفر بیکنگ سیکھنے کے لئے کیا۔"

**"کیا آپ نے کوئی ایسی انوکھی ڈش بتائی جو پہلے کسی نے نہ بنائی ہو؟"**

"بہت بار کیونکہ میں اپنی ریسیپز خود ڈھونڈتا ہوں۔ کھوجتا ہوں۔ سب سے شفیق سے مشورہ کرتا ہوں اور نئے تجربے کے لئے کچھ مختلف اجزاء لے کر بنانے کی کوشش کرتا ہوں۔ بیکنگ اب میرے لئے مشکل یوں نہیں کہ کئی مرتبہ ایسی ریاضت سے گزرتا چلا آیا ہوں۔"

**"کیا آپ نے کام کے عید سے متعلق بات کی ہے؟"**

"میری ایک بہت ہی بڑی خواہش کی تکمیل ہوئی اور سچی بات ہے کہ دل کی گہرائیوں سے شکر ادا کرتا ہوں کہ اللہ تبارک تعالیٰ نے ہر مشکل میں میری معاونت جاری رکھی۔ لیکن میں خود کو بہترین شیف نہیں کہہ سکتا۔ معیار کا کام میں بہتری کے لئے ہر دم کوشاں رہنا چاہتا ہوں۔ اپنی شخصی خوبیوں، جلدی اور انکساری کو خود سے الگ نہیں کرنا چاہتا۔ ایک حد میں رہنا اچھا ہے۔"

**"کیا ایک ماسٹر شیف بے پناہ جدت کا سراپا ہونے کے بعد بھی سیکھنے کی لگن رکھتا ہے؟"**

"میری مثال آپ کے سامنے ہے۔ سیکھنے کا یہ عمل کبھی رگ نہیں سکتا۔ نئی ریسیپز آتی رہتی ہیں اور میں تجرباتی طور پر نئی شکلوں اور مختلف زاویوں سے ایک اور بہتر ذائقے کی تلاش میں سرگرم رہنا چاہتا ہوں تاکہ میرے صارف مجھ پر اپنا بھروسہ قائم رکھیں۔"

**"کیا آپ نے اللہ کا سپا سکر دیو گرام "فروزستان" کھانا کے بارے میں کیا لایا ہے؟"**

"وہ کھانا بھی اور سب کچھ اس میں پاکستانی اور بھارتی شفیق کا براہ راست مقابلہ تھا۔ یہ پاک بھارت دوستی کی منج سے لے کر پکارت تک کے تجربوں پر مشتمل تھا۔ یہ پروگرام نے شفیق کے لئے سیکھنے کی تحریک ثابت ہوا۔ جو بہت اچھا اور پُرکشش تجربہ بھی رہا۔"

**"رمضان میں آپ کی خصوصی ڈش کیا ہیں اور اب میاں فصل پر آپ کیا کچھ نیا پیش کرنے جا رہے ہیں؟"**

"میں ذیلی طور پر سوست، چکن اسک، شاٹلک، بیف کے شاہی کباب، دبی بڑے فروٹ چاٹ اور چائیز رول پسند کرتا ہوں۔ بیشتر صارفین بھی میٹھی کی یہی ترتیب پسند کرتے ہیں۔ البتہ عید پر کاجو تکی، انجیر پاک، براؤن چم، چم، رس ملائی اور کچا رس گلہ کھانے اور

کھانے دوڑوں پہلوؤں سے پسند ہے۔"

**"مولانا کی پانچم ٹک بگ آپ کیسی لگی؟"**

"وہ اللہ کی کتابیں شروع ہی سے بے حد معلوماتی ہوا کرتی ہیں۔ اس بار بھی انہوں نے اچھی ترائیک شائع کی ہیں۔ پر خلک بھی عمدہ ہے، بہتری کی گنجائش تو ہمیشہ رکھی رہتی ہے ورنہ ہمارے کام میں جمود آجائے۔ میں تو ابھی سے نئی کتاب یا انسانی ایڈیشن کے انتظار میں ہوں کیونکہ اللہ نے گھرداری کی tips کے علاوہ صحت عامت سے متعلق عمدہ مواد کتابی صورت میں بکھا کیا ہے۔"

**"آپ اپنے شعبے کی بہر شخصیت ہیں مگر پھر بھی کسی نہ کسی گھر سے باہر کھانا کھاتے ہی ہوں گے آپ کا انتخاب کون سا رہے ٹورنٹ ہوگا؟"**

"مجھے KBC رہے ٹورنٹ، کراچی فوڈز اور باربی کیو ٹائٹ کا کھانا پسند ہے۔"

**"کوئی پسندیدہ شیف فی وی کی شخصیت یا کوئی باہر کی؟"**

"اپنی اپنی جگہ ہر کوئی بہتر ہے، کوئی خاص شخصیت پسند نہیں۔"

**"آپ کا پسندیدہ کھانا؟"**

"ہر قسم کی دال، سبزیوں خاص کر مرغوب ہے۔ دال چاول جو کبھی بھی کسی بھی موسم میں کھائی جاسکتی ہے۔"

**"کیا شادی شدہ ہیں اور کیا بچہ کو بھی کھانا پکانے سے محبت ہے؟"**

"شادی شدہ ہوں اور بچہ کو بھی پکانے سے دلچسپی ہے۔ میری عادت ہے کہ فجر کے وقت ہی بیدار ہوجاتا ہوں۔ مجھے صبح سویرے کام پر جانا اچھا لگتا ہے، جہاں میں دوسرے ساتھی شفیق سے ان کے تجربات سیکھتا ہوں اور رات کے کھانے ہی پر گھر لوٹا ہوں۔"

**"کیا ان جوان شفیق کو کوئی پیغام دینا چاہیں گے؟"**

"تجربہ بات سیکھئے مگر وقت ضائع نہ کیجئے۔ کامیابی اور ترقی کے لئے منزل کا ہدف طے کر لیجئے تاکہ مجموعی سے کامیابی کا سفر جاری رکھ سکیں۔"

**"زعیم نے آپ کو کیا سبق دیا ہے؟"**

"حال ہی میں رمضان مبارک گزرا ہے، جس نے ہمیں اللہ تبارک تعالیٰ سے قریب کیا ہے۔ جو قادر مطلق ہے جس کے اصول و ضوابط انسان کی شخصیت کو منظم اور تربیت دینے کے لئے وضع کئے گئے ہیں۔ لیکن اگر ہم ان ضابطوں کی نفی کرتے ہیں تو پھر بے برکتی اور بد اعمالیوں کے نتائج کے ذمہ دار سے کیوں ٹھہرائیں۔ خود کو کیوں اچھا انسان بنائیں۔ اپنے وطن کے لئے بھی چند کلمات کہنا چاہوں گا کہ ہم آزادی کے دعوے دار تو ہیں لیکن تا حال بد قسمتی سے ملک کو اپنے پیروں پر کھڑا نہ کر سکے۔ اپنی کئی بنیادی ضروریات کی تکمیل کے لئے بیرونی امداد کا سہارا ڈھونڈتے ہیں۔ یعنی حد ہوگئی کہ 63 برس ہو گئے ملک کو آزاد ہونے مگر ہم ہیں کہ آج بھی غلاموں جیسی زندگی گزارنے پر مجبور ہیں۔ ذرا سوچئے کہ انفرادی سطح پر ہم اپنے وطن کی کیسی خدمت کر سکتے ہیں۔"





# میٹھا کھائیے نظم و ضبط کے ساتھ

مگر سرکہ کھائیے اہتمام کے ساتھ

صبح کی جانے میں شکر کیوں؟

اگر آپ صبح عام ناشتے کے بجائے حلوہ، میٹھا یا میٹھے بسکٹ کے ساتھ میٹھی جانے بھی لے لیں تو خون میں شکر کا تناسب 180 سے 200 ملی گرام فی صد تک ہو سکتی ہے۔ اس کو کم کرنے کے لئے انسولین کی ریڑش میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس لئے شکر سے بھرپور ناشتہ لینا صحیح نہیں۔

زیادہ انسولین اور کم گلوکوجن کے اثرات

اگر ہارمونز کا نظام بگڑ جائے تو جسم میں انسولین کی زیادتی کے ساتھ ساتھ گلوکوجن کم ہو جاتا ہے اس طرح خون میں شکر کم ہو جاتی ہے۔ اسی لئے ناشتے میں میٹھا نہیں لینا چاہئے۔

غذا پر نظر ثانی ضرور کرنی چاہئے تاکہ انسولین اور گلوکوجن کو اعتدال پر رکھا جاسکے۔ ناشتہ اچھا کریں مگر اس کے جزاء میں براؤن بریڈ یا بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، مالدال، سبزی، پھلیاں، پھل اور ڈالڈا آئل بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ خشک میوے ناشتے کے طور پر کھائے جاسکتے ہیں اور ورزش کرنے سے بھی ہارمونز کو اعتدال پر رہتا ہے۔ اگر دماغی کارکردگی بگڑ رہی ہو اور غنودگی طاری رہتی ہو تو غذا میں تبدیلی سے خوش مزاجی اور جیتی و بھرتی جیسے کامیابی کے ہدف حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

جولوگ ناشتہ نہیں کرتے وہ اپنے آپ پر ظلم کرتے ہیں

ایسے لوگوں کو 10 یا 11 بجے شدید بھوک لگتی ہے اور وہ صرف محدود بھرنے کا کام کرتے ہیں۔ ناشتہ بہت زیادہ وقت نہیں لیتا، کچھ نہیں تو دلیر کوئی پھل کھا کر بھی ناشتہ مکمل ہو سکتا ہے۔

شوگر کے مریضوں میں زیادہ انسولین، اس کے لحاظ سے کم خوراک اور زیادہ محنت خطرہ بن جاتی ہے۔ یہ ایک الگ مسئلہ ہے ناشتہ کرنے کے بعد حلوے، میٹھائیوں، شربت یا بہت میٹھے پھلوں کا استعمال مضر صحت ہوتا ہے۔ اس وقت آلودگی کم مقدار میں چھلکے کے ساتھ اور روٹی بھی بغیر چھنے آٹے کی استعمال کریں تو بہتر ہے۔

ایک اچھا ناشتہ دودھ، انڈے، کھجور، تازہ پھل، براؤن بریڈ کے ایک سلاٹس اور چند دانے بادام، پستہ، خشک خوبانی یا ایک آدھ انجیر سے مکمل ہو سکتا ہے۔

برکھانے کے ساتھ پروٹین کی کچھ مقدار ضروری کیوں ہے؟

پروٹین گلوکوز پر کنٹرول رکھتے ہیں اور یہ بھوک بڑھنے نہیں دیتے، چنانچہ ان سے وزن کم کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ اگر آپ کم ادا ہوا انڈا ناشتے میں لیتی ہیں تو موٹاپے کو دعوت نہیں دے رہے ہیں بے دھڑک ہو کر کھائیے اور صحت رتی پائیے۔

بڑے کھانوں میں تیزابی غذا کیں کیوں شامل کی جائیں؟

تیزابی غذاؤں میں سرکہ، لیموں، اچار، نارنگی اور سٹرس فروٹس کے جوسز شامل ہیں۔ ان تیزابی مادوں میں سرکہ سرفہرست اور اہم جز ہے جو خون میں گلوکوز کم کرتا ہے۔ ترش ذائقے والے مرکبات، اچار، چٹنیوں اور سونف کلوچی وغیرہ کا استعمال ڈرامائی اثر رکھتا ہے۔ گرمی کے موسم میں سرکہ میں ہری مرچ یا پیاز اور لہسن شامل کر کے شیشی کی بوتلوں میں محفوظ کر لیا جائے اور ہفتہ بھر کی ضرورتوں کے بعد نیا ہوم میڈ اچار بنالیا جائے۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ سرکہ انزائمز کے خلاف مزاحمت پیدا کرتا ہے اور نشاستے کی کیمیائی بندشوں کو توڑ دیتا ہے اور اس کے استعمال سے جسم میں مزاحمت پیدا ہو جاتی ہے اور آپ کی زندگی میں اضافہ ہوتا ہے لہذا جب بھی سلاڈ بنائیں تھوڑا سا سرکہ ڈال دیں۔ لیموں کے رس میں بھی یہی صلاحیت ہے تو کیوں نہ قدرت کی ان نعمتوں سے فائدہ اٹھایا جائے۔

منہ کم کھائیے، روغن کھانوں میں کم کیجئے اور شکر کا غیر ضروری استعمال ترک کرنا پڑے گا۔ ایسے مشورے موٹاپے کا شکار افراد کو دیئے ہی جاتے ہیں، اگر ان کی قوت ارادی کمزور نہ پڑے تو مسئلے کا یہی آسان حل ہے کہ وہ قابض یعنی ریڈ اور کاربوہائیڈریٹس یعنی اناج، دالیں، تازہ پھل اور سبزیاں استعمال کرنا معمول بنالیں۔ ماہرین غذا انیت آپ کو ایسی ہی احتیاطی تدابیر اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ کوئی ماہر آپ کو راتوں رات یا دو دنوں میں بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے کا معجزہ نہیں دکھا سکتا۔ چنانچہ وہ اجاری مرکبات کے استعمال کے سخت مخالف ہوتے ہیں۔

میٹھا بہت ضروری ہے۔ یہ ہماری ثقافت، تہذیب اور کھانوں کی پیشکش کا حصہ و مکمل کرتی ہے، لیکن زیادتی کسی بھی چیز کی ہو نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ اضافی شکر چائے میں لی جائے یا میٹھے پکوانوں کی صورت، دونوں اشکال میں مضر اثرات کی حامل ہوتی ہیں۔

نیل شوگر کی مقدار بڑھ جائے تو خون میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ جس سے قوت مدافعت کمزور پڑتی ہے۔ اگر ہم صرف بڑی بڑی چند بیماریوں ہی کا جائزہ لے لیں تو حد سے بڑھے ہوئے وزن سے خون اور urine میں شکر کی غیر معتدل مقدار، جوڑوں کے درد اور دل کے امراض تک شکایات کی طویل فہرست تیار ہو جائے گی۔ اگر ہر روز رات کے کھانے کے بعد انسکریم یا میٹھا کی کوئی ڈش لی جائے اور چائے میں بھی دوچھ شکر سے کم نہ لی جائے تو ایک فرد کا مینے بھر کے راشن کا تخمینہ ایک کلو شکر سے کچھ زیادہ ہی ہو جاتا ہے۔ اس کا مطلب تو یہ نکلتا ہے کہ ہم جوں جوں شکر کے عادی ہوتے جاتے ہیں، یہ لست کی طرح ہم پر حاوی ہوتی چلی جاتی ہے۔

شکر سکروز ہے، جسے گنے اور چغندر وغیرہ سے بنایا جاتا ہے۔ اگر ہم اپنی غذا میں ریٹے، وٹامن، معدنیات اور پانی کا توازن قائم نہ رکھ سکیں تو مسائل بڑھتے چلے جاتے ہیں۔ آپ کا کیا خیال ہے کہ سبزیوں اور پھلوں میں قدرتی شکر موجود نہیں ہوتی؟ ان میں وٹامنز اور معدنیات کے ساتھ ساتھ پانی کی مخصوص مقدار بھی موجود ہوتی ہے۔ اس کے بعد ہمیں مصنوعی میٹھا لینے کی ضرورت نہیں رہتی، مگر بگڑی ہوئی عاداتوں کے سبب ریٹائنڈ شوگر کو کسی نہ کسی شکل میں استعمال کر لیا جاتا ہے۔ جس میں غذا انیت موجود نہیں ہوتی۔ صرف کیلوریز موجود ہیں جنہیں کھانے سے خون میں گلوکوز کی مقدار بڑھتی چلی جاتی ہے۔ میٹھا کھانے کے بعد اچانک مٹھرتی آتی ہے اور اس کے بعد تھکاوٹ اور غنودگی چھانے لگتی ہے۔

مصنوعی شکر کے وظائف

یہ ہمارے خون اور جسم میں بہت جلد سرايت اور جذب ہوتی جاتی ہے۔ جس سے خون میں شکر کی مقدار بڑھتی ہے۔ زندگی میں توانائی اور فعالیت، خون میں موجود شکر کی ایک مخصوص مقدار کی وجہ سے ہوتی ہے۔ یہ شکر خرچ ہوتی ہے تو خون میں کمی ہو جاتی ہے۔ جسے مناسب کرنے کے لئے لیلے سے دوسرا ہارمون گلوکوجن پیدا ہوتا ہے، جس کے اثر سے خون میں موجود شکر بڑھتی ہے۔ جسم کے چربیے ذخیروں اور لحمیات سے بھی شکر دستیاب ہو سکتی ہے۔ ثابت یہ ہوا ہے کہ صرف مصنوعی شکر کھا کر ہی اس کی ضرورت پوری نہیں ہوتی، اس ضمن میں Adrenal اور Ruitarey gland بھی تعاون کرتے ہیں۔



ترش ذائقے والے مرکبات، اچار چٹنی اور گلوچی وغیرہ کا استعمال ڈرامائی اثر دکھاتا ہے





# Mediterranean ڈائٹ، لائف اسٹائل بنائیے

بحر اوقیانوس کے باشندے الزائمر، ذیابیطس اور دل کے امراض میں کیوں مبتلا نہیں ہوتے

شاہین ملک

آج کل کھانے پینے میں بداحتیاطی ہو جائے تو فوراً ڈائٹ کنٹرول کرنے پر زور دیا جاتا ہے۔ ہونا بھی یہی چاہئے، متوازن غذا کے انتخاب میں غلطیاں کرنے والے افراد سے وزن کرنے والی مشین بھی پناہ مانگتی ہوگی مگر ٹھہریے، ڈائٹنگ کو پر لطف بنانے کے انداز اپنا کر دیکھیں۔

صحت بخش غذا پر مشتمل Mediterranean diet ان دنوں مقبول بھی ہے اور بہت حد تک بہل انداز بھی رکھتی ہے۔

بحر اوقیانوس کے قرب و جوار میں رہنے والے باشندے خال خال ہی الزائمر، ذیابیطس اور دل کے امراض میں مبتلا پائے جاتے ہیں۔ یہ بات حیرت انگیز اس لئے نہیں کہ وہ طرز زندگی اور اپنی غذا کا معیار محتاط انداز میں ترتیب دیتے ہیں۔ یہ ڈائٹ بھی بحر اوقیانوس کے خطے کی مخصوص ڈائٹ ہے جس میں ہلکی غذا استعمال ہونے کے سبب ذہنی اور جسمانی صحت کا بگاڑ ناممکن ہے۔



ملنے کی چٹائی یہ گائڈ لائن مد نظر رکھ کر آپ خود اپنی عادت کو جانچ سکتے ہیں، یعنی کب کیا اور کیوں کھایا جائے۔

زیر نظر چارٹ ظاہر کرتا ہے کہ آپ کو سفید آٹا، سفید ذیل روٹی، مکھن، چکن فوڈ، سفید شکر سے بنی غذاؤں کو کم سے کم کھانا ہے۔ پھل، ہنریاں، سفید گوشت اور ہمس نسبتاً زیادہ کھانا ہے۔ ہمس مخصوص روٹی ہے اور اس کا آبی وطن عرب ریاستوں کے علاوہ بحر اوقیانوس کے مختلف شہر ہیں۔ ہمارے یہاں یہ دستیاب نہیں ہوتی، ہم اس کے بدلے پھلوں اور سفید یا سیاہ چنوں کی چاٹ کھا سکتے ہیں اگر کالچ چیز دستیاب نہ ہو سکے۔ ویسے تو ہر بڑے شہر میں واقع سپر مارکیٹوں سے با آسانی مل جاتا ہے اگر کبھی نہ ملے تو سادہ ٹیڑا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس مخصوص خطے کے کھانوں میں صحت بخش غذائیت جیسی خوبی ملنے کی اہم وجہ ان کا دیر تک پکانا نہیں ہے جبکہ ہمارے دیسی کھانوں کو بہت دیر تک بھونا

چبا چبا کر کھانا کھانے سے آپ محتاط ہو کر کھانا کھائیں گے اور محسوس کریں گے کہ کھاتے کھاتے بہت دیر ہوگئی ہے



جاتا ہے اور پھر سبزی اور گوشت کی رنگت تبدیل ہونے کے بعد اسے شرف قبولیت بخشی جاتی ہے۔ تب تک سبزی کا اصل رنگ، ذائقہ، خوشبو اور غذائیت سب کے سب قریب قریب ختم ہو چکے ہوتے ہیں۔ کیا بحر اوقیانوس کے کھانے صرف نظر آنے میں پُرکشش ہوتے ہیں اور ذائقہ دار نہیں ہوتے؟ اگر یہ بات صحیح ہوتی تو دنیا بھر میں ان غذاؤں کو ریسٹورانٹس میں خصوصیت سے نہ تیار کیا جاتا نہ انہیں عالمی سطح پر مقبولیت ہی ملتی۔

اگر آپ اس ڈائٹ کو تنجیدگی سے لیں اور اسے فیوژن بنانے سے گریز کریں۔ جس طرح پورٹن کنٹرول برتنوں میں کھانے چن کر کھانے کی عادت ڈالی جائے تو آپ پلیٹر بھر کر کوئی ایک چیز یا آکسٹم نہیں کھاتے۔ اس طرح آپ کا باضمر نہیں مجڑتا اور دوسری اہم بات آہستہ آہستہ چپا کر کھانے کی عادت کا اختیار کرنا ہے۔ اس نفسیاتی حربے سے آپ ذہنی طور پر محتاط ہو کر کھانا کھائیں گے اور ایسا محسوس کریں گے کہ بہت دیر ہوگئی، کھاتے کھاتے اب دسترخوان سے اٹھ جانا چاہئے۔ ماہرین غذائیت کے مطابق رفتہ رفتہ Mediterranean ڈائٹ، ڈائٹ نہیں رہتی لائف اسٹائل ہو جاتی ہے جہاں پر لطف ڈائٹ کے ساتھ ساتھ اچھی صحت بھی ملتی ہے۔

یونانی افراد بھی ہلکی غذا لیتے ہیں اور وہاں دن میں 4 سے 5 بار چھوٹے مختصر کھانا کھانے کا رواج عام ہے۔ ان کے مینو میں علاقائی ثقافت اور رسم و رواج کی بھٹک بھی اسی انداز سے ملتی ہے جیسے ہمارے کھانوں میں ہماری تہذیب اور ثقافت بھٹکتی ہے۔ تاہم اس قطعی غیر ملکی ثقافت کو اختیار کرنا نہایت آسان کام ہے۔ اناج ہمارے ہاں بھی مختلف اشکال میں کھایا جاتا ہے وہ پاستا کھاتے ہیں، ہم مختلف قسم کے آٹے کی روٹیاں اور پراٹھے، تازہ ہنریاں، پھل، زیتون اور اس کا تیل پھل، مرغی، خیر اور دق ان کا اولین انتخاب ہوتا ہے جبکہ مصنوعی مٹھاس، سرخ گوشت کا استعمال اور آرام طلبی اس خطے کے باشندوں کا وطیرہ ہی نہیں۔

دنیا بھر میں جہاں جہاں پیدل چلنے یا سائیکلنگ کا رجحان پایا جاتا ہے وہاں بہت ہی کم لوگ موٹے پائے گئے کیونکہ کھانا خواہ آپ سادہ کھاتے رہیں اگر آرام طلبی کی عادت استوار ہو جائے یا آپ ورزش سے کترانے لگیں تب بھی صحت کی بحالی مشکل ہو جاتی ہے۔

ذیل میں Mediterranean Diet Pyramid شائع کیا جا رہا ہے جس کی مدد سے اس راز کو سمجھنے میں آسانی



# آڑو معالج بھی، بہترین ماسک بھی

جام، جیلی، چٹنی، مربہ اور چاٹ ہر ذائقے میں لا جواب

سمیعہ شفیق

آڑو زردی مال سرخ رنگ والا پھل نہ صرف دیکھنے میں خوبصورت ہے بلکہ ذائقے میں بھی لذیذ ہے اس کو انگریزی میں Peach اپنی غذائیت کی بناء پر یہ پھل بے شمار طبی خواص بھی رکھتا

اور فارسی میں شفا لکھتے ہیں۔ اس کا آبائی وطن چین ہے پھر یہ ایتھین سے ہوتا ہوا یورپ اور امریکا تک پہنچا۔ کچھ آڑو ہنر نگ کے ہوتے ہیں جبکہ پکا ہوا آڑو صدفی مال زرد ہوتا ہے اچھا آڑو وہ ہوتا ہے جس کی گٹھلی آسانی سے علیحدہ ہو جائے۔ موسم گرما میں اس کا استعمال انتہائی مفید ہے، چاٹ اور جوس میں اسے شامل کرنے سے اس کا مزہ دوپالا ہو جاتا ہے۔ آڑو کا جوس انتہائی فرحت بخش ہوتا ہے۔ بازار میں اس کا جوس پیکٹ میں تول جاتا ہے لیکن اگر کچے ہوئے نرم آڑو، چٹنی اور ٹھنڈے پانی کے ساتھ بلیٹڈ کر لیں تو آپ یہ فرحت بخش

مشروب گھر میں ہی تیار کر سکتی ہیں۔ یہ جیلی اور کسٹرو میں شامل کر لئے جائیں تو لذیذ میٹھا بنتا ہے کھٹے اور کچے آڑو کی چٹنی بھی بنتی ہے۔ سلاڈ میں اسے شامل کرنے سے سلاڈ اور بھی لذیذ اور مفید ہو جاتی ہے اس کے لئے آپ تازہ آڑو بھی استعمال کر سکتی ہیں اور آڑو کاٹ کر پانی اور چٹنی کے ساتھ آدھے گلا کر فریزر میں بھی محفوظ کر سکتی ہیں۔ جب بھی کوئی سلاڈ یا میٹھا بنائیں آڑو شامل کریں اور اس کا مزہ دوپالا کریں۔ اس طرح کچے آڑوؤں پر بلیٹڈ کی ہوئی کریم ڈال کر کھانے سے بھی ایک بے حد لذیذ میٹھا کامزہ آتا ہے۔

آڑو بہت زیادہ پیدا ہونے والا پھل ہے اور الحمد للہ موسم گرما میں ہمارے ہاں فراوانی سے دستیاب ہوتا ہے۔ جتنا عمدہ اس کا ذائقہ ہے اتنے ہی اس کے فوائد ہیں۔ یہ غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے، اس میں بے شمار غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جن میں وٹامن اور نمکیات شامل ہیں۔ اس کی غذائیت کچھ اس طرح سے ہوتی ہے۔

## 100 گرام آڑو کے غذائی اجزاء

3413mg	گلوکوز
2.6g	فائیبر
155g	پانی
7.0mcg	فلورائیڈ
0.2mcg	سیلیئم
0.1mg	میکنیز
0.1mg	کاپر
0.3mg	زک
333mg	پوٹاشیم
35.0mg	فاسفورس
15.7mg	میکنیزم
0.4mg	فولاد
10.5mg	کیلشیم
10.7mg	کولائسن
7.0mcg	فولیٹ
1.4mg	نیا سین
0.1mg	ریبوفلیون
1.6	پروٹین
880lu	وٹامن A
11.6mg	وٹامن C
1.3mg	وٹامن E

ناشتے سے پہلے دو آڑو کھا کر آدھے گھنٹے بعد دودھ پینے سے جسم میں صالح خون بننے لگتا ہے

## مصلی خون

آڑو نہ صرف خون بناتا ہے بلکہ خون کی تیزابیت بھی دور کرتا ہے اور خون سے زہریلے مادوں کے اخراج میں بھی معاون ہے۔ ہمارے ہاں خون کی کمی کا مسئلہ بڑھتا ہی جا رہا ہے۔ بچے، بوڑھے، جوان سب ہی خون کی کمی کا شکار نظر آتے ہیں۔ ناشتے سے پہلے اگر دو آڑو کھائے جائیں اور آدھے گھنٹے بعد دودھ پی لیا جائے تو جسم میں صالح خون بننے لگتا ہے۔

## قبض کے لئے

قبض بہت سی بیماریوں کی جڑ ہے اس لئے قبض نہیں ہونے دینی چاہئے۔ آڑو اس کا نہایت آسان علاج ہے۔ چھلکے سمیت پیٹ بھر کر اسے کھائیں، یہ آنتوں کو نرم کرتا ہے اور آنتوں سے سڑے نکال دیتا ہے۔

## ہائی بلڈ پریشر اور دل کے امراض

آڑو میں چونکہ سوڈیم اور پوٹاشیم بھی ہوتا ہے اس لئے یہ دل اور شریانوں کو تقویت دیتا ہے۔ دل کے امراض سے تحفظ کے ساتھ ساتھ یہ خون کی رگوں کی سختی دور کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال میں لے آتا ہے۔

## مشکی بدبو

جن لوگوں کے منہ میں بدبو آتی ہو وہ کھانا کھانے سے پہلے اگر دو آڑو کھا کر چھڑک کر کھالیں تو منہ کی بدبو دور ہو جاتی



ہے۔ من کی خشکی بھی آڑو کھانے سے ٹھیک ہوتی ہے۔

#### معدے کی تکالیف

آڑو معدے کو تقویت بخشتا ہے اور معدے کے السر کے خلاف تحفظ فراہم کرتا ہے۔ چھلکے سمیت آڑو کھانے سے سینے کی جلن اور غذا کی تالی کی سوزش بھی ٹھیک ہوتی ہے۔

#### ہر نیاسے تحفظ

آڑو ہر نیاسے ابتدائی مرض میں بے حد مفید ہے۔ 25 گرام آڑو کے پتے پانی میں جوش دے کر 25 گرام شہد ملا کر دن میں تین بار پینے سے ہر نیاسے آرام آتا ہے۔

#### جنسی کے مسائل اور پوشیدہ امراض

خصوصاً نو عمر بچیاں اگر روزانہ دو آڑو کھائیں تو ان کے نسوانی مسائل حل ہو جائیں گے۔

#### پیٹ کے کیزے

آڑو پیٹ سے کیزے خارج کرتا ہے۔ جن بچوں کے پیٹ میں کیزے ہوں انہیں تین چار آڑو روزانہ کھلائیں چند ہی دن میں کیزے خارج ہو جائیں گے۔ آڑو کے پتے بھی کام کی چیز ہیں۔ پھل کا موسم نہ ہو تو اس کے دو تین پتے لے کر اچھی طرح دھو کر پانچ عدد کالی مرچوں کے ساتھ اچھی طرح پیس لیں، اسے ایک گلاس پانی میں ملا کر بچوں کو دیں۔ تین دن میں ہی پیٹ سے سب کیزے خارج ہو جائیں گے۔

#### پھوڑے پھنسیاں، کیل مہاسے، گرمی دانے

اگر کیل مہاسے نکل رہے ہوں یا پھوڑے پھنسیاں وغیرہ تو دو تین آڑو چھلکے سمیت روزانہ کھانے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر گرمی دانے ہو جائیں تو آڑو کی گھٹلیاں لے کر انہیں توڑ لیں، گھٹلیوں کے مغز کے برابر ہر ادھیالیں دونوں کو باریک پیس کر پیسٹ سا بنالیں، صبح شام دانوں پر لگائیں۔ چند ہی دنوں میں دانے ختم ہو جائیں گے۔

#### بازوؤں سے جھلک

آڑو جراثیم کش بھی ہوتا ہے اس لئے یہ جسم کو مختلف قسم کے انفیکشنز سے بچاتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق یہ فری ریڈیٹنگز بننے سے بھی روکتا ہے اور پیچیدہ امراض کے کینسر سے تحفظ فراہم کرتا ہے۔

#### مردوں کے امراض

آڑو مردوں کو بھی تقویت دیتا ہے اور ان سے زہریلے مادے خارج کرتا ہے۔ بہت سے ممالک میں Peach tea کو گردوں کی صفائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

#### بڑیوں اور دانتوں کے لئے

آڑو میں چونکہ کیلشیم ہوتا ہے لہذا یہ بڑیوں اور دانتوں کی حفاظت کرتا ہے۔ آڑو کا رس دانتوں پر ملنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

#### حاملہ خواتین کے لئے

آڑو حاملہ خواتین کے لئے ایک ٹانک کا درجہ رکھتا ہے کیونکہ اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو بچے کی نشوونما کے لئے ضروری ہیں۔ اگر حاملہ خواتین باقاعدگی سے آڑو کھائیں تو خواتین حمل کے بہت سے مسائل جیسے حکمن، تشویش، افسردگی، پٹھوں کا کھنچاؤ وغیرہ سے بچ سکتی ہیں۔

#### نیند کی کمی کے لئے

اگر نیند نہ آتی ہو تو رات کو آڑو کے پتوں کا جوشاندہ شہد میں ملا کر پینے سے گہری نیند آتی ہے۔

#### پیچیدہ امراض

آڑو کھانسی، برائکائٹس اور دمہ کے خلاف بھی تحفظ فراہم کرتا ہے کیونکہ یہ پیچیدہ امراض کو بھی تقویت دیتا ہے۔ اس کے علاوہ آڑو الزائمر یعنی نسیان اور ٹاپ ٹو ذیابیطس کے خلاف بھی تحفظ فراہم کرتا ہے۔

#### آڑو کا روغن

آڑو کے مغز کا روغن کان کے درد اور بہرے پن میں مفید ہے۔ چند قطرے کان میں ٹپکانے سے آرام آتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ روغن بواسیر میں بھی مفید ہے۔ طیب اس کو پینے اور لگانے کا بھی مشورہ دیتے ہیں مگر ایک چمچ سے زیادہ نہیں پینا چاہئے۔ بچوں کے چھجوں کی شکایت میں نہایت کارآمد تیل ہے۔

#### آڑو کا جیم

آڑو کا جیم بے حد لذیذ ہوتا ہے۔ اسے گھر پر بھی بنایا جاسکتا ہے۔ چار پانچ آڑو لیں جو نہ زیادہ سخت ہوں اور نہ ہی زیادہ نرم، انہیں اچھی طرح دھو کر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر برابر مقدار میں چینی اور تھوڑا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں، تھوڑا پک جانے پر میٹھ کر لیں۔ بہترین جیم تیار ہے۔

#### آڑو کا مربہ

سرخ کچے ہوئے آڑو دھو کر ان کا چھلکا اتار لیں اور ان کی گھٹلی نکال دیں، اب چینی کا شیرہ بنالیں اور آڑو کے دو، دو ٹکڑے کر کے اس میں ڈال کر اسے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ مزہ تیار ہے۔ مرتبان میں ڈال کر محفوظ کر لیں۔ یہ گرمی کے موسم کی ایک اچھی سوغات ہے۔

#### آڑو کی چٹنی

4 عدد کچے سبز آڑو چھیل کر گھٹلی نکال کر چار ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ آدھے انچ کے برابر اورک کا ٹکڑا لے کر باریک باریک کاٹ لیں۔ چاروں مغز (خربوزہ، گرام، کھیر اور کدو) کے جج ایک چھوٹا جج اور کالی مرچ آدھی چھوٹی جج، 8 جج چینی اور 1/4 جج نمک، سب چیزیں آڑو سمیت ایک گلاس پانی میں ڈال کر پکائیں یہاں تک کہ گاڑھا شیرہ بن جائے۔ لذیذ چٹنی تیار ہے۔

#### آڑو کھنکھن کا محافظ بھی

آڑو جلد کو جوان رکھتا ہے اور رنگت نکھارتا ہے۔ دنیا بھر میں آڑو سے بنے ہوئے اسکرپ اور کریمیں استعمال کرنے کا رواج ہے۔ یہ بہت مہنگی بھی ہوتی ہیں لیکن آپ خود گھر میں بھی تازہ آڑو کے کھنکھن اثرات سے مستفید ہو سکتی ہیں۔ ایک آسان سی ترکیب آزمائیں۔ آڑو کے قلعے کاٹ کر چہرے پر انہیں آہستہ آہستہ رگڑیں، جب اچھی طرح پورے چہرے پر لگ جائے تو پندرہ سے بیس منٹ اسے ماسک کی طرح لگا رہنے دیں، پھر منہ دھولیں۔

آڑو کے گودے میں 1/4 جج شہد اور 1/2 جج خشک دودھ ڈال کر ماسک بنائیں اور اسے پندرہ سے بیس منٹ چہرے پر لگانے کے بعد دھولیں، چہرہ کھل اٹھے گا۔

#### آڑو اسکرپ

1/2 آڑو کے گودے میں 1/4 جج سو جی ڈال کر 4 سے 5 منٹ چہرے کا آہستگی سے مساج کریں۔ جلد مردہ خلیات سے پاک ہو کر چمک اٹھے گی۔

پکے ہوئے نرم آڑو، چینی اور  
ٹھنڈے پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے فرحت  
بخش مشروب بنائیے



# اس عید پر spa گھر لے آئیں

خوشی کے ہر موقع پر بجا سنورنا بھی ضروری ہے

درخشاں فاروقی

مردہ جلد کو تازہ کرنے

ایسا ممکن ہے۔ دیسی اینٹی یائیوز میں دستیاب اسکربس کی بدولت، آپ جتنا ملائیت سے اسکرنگ کریں گی، جلد کے تمام مردہ خلیات یعنی dead cells جھڑتے جائیں گے۔ دوران خون بہتر ہوگا جسم میں آکسیجن داخل ہوگی۔ جلد پر ایسی مصنوعات جو بطور خاص نگہداشت کے مقصد سے تیار کی جاتی ہیں انھیں استعمال کرنا اچھا ہوتا ہے۔ ان کا بہتر انتخاب بھی اسی وقت ممکن ہے جب اپنی یوٹیشن سے مشورے کے بعد اپنی اسکن ٹائپ بتا کر خرید جائے۔ اسکرنگ سے لے کر ماسک تک ہر پروڈکٹ کو متواتر استعمال کرتے رہنے سے جلد نکھرتی بھی ہے اور عضلات کی غیر ضروری ٹپک بھی کم ہوتی ہے۔ اگر آپ کو فیس lift کرنا مقصود ہے۔ تو رفتہ رفتہ یہ مقاصد حاصل ہو جاتے ہیں۔

جلد کو Hydrate کرنا بھی ضروری ہے

جلد کو گہرائی تک نم آلود کرنا بہترین اور آزمودہ چٹکلا ہے۔ اس کے لئے آپ کوئی لائٹ ساموئچر انرژنگ لوشن لیں اور اس میں تھوڑی سی مقدار

یہ خیال برائے نہیں کہ آپ کم از کم تقریبات یا تہوار پر تو تازہ دم اور خوبصورت نظر آئیں۔ شخصیت کا وہ ظاہری روپ تو جو سب دیکھتے ہیں انتہائی جاڈ ہے۔ نظر نہ کسی بہت حد تک پُرکشش تو ہونا چاہئے ورنہ قیمتی ملبوسات روکھے یا مضمحل سے وجود پر بالکل اچھے نہیں لگیں گے۔ سرمایہ کاری کرنی ہی بھری تو اپنے چہرے، بدن اور ظاہری شخصیت پر کریں۔ spa ایک ایسی سلطنت ہوتی ہے جس میں مختلف قسم کے فیشلز، غسل، مینی کیور اور دوسری چند تکنیکوں کی مدد سے جلد کی رنگت بہتر بنائی جاتی ہے۔ تناؤ اور ہر طرح کے ذہنی دباؤ سے نجات کے لئے مختلف اینڈیشیل آئلز اور اسٹون تھراپی کی مدد سے طبیعت کو بوجھل پن سے نجات دلائی جاتی ہے۔ اگر گھر سے باہر جانا ممکن نہ ہو، وقت یا وسائل کی کمی ہو تب تھوڑی سی سمجھداری سے کام لے کر گھر میں spa جیسی سہولتیں مہیا کی جاسکتی ہیں۔

پہلے میک اور کاسموٹوٹیکا لیں

Relax کرنا سیکھیں، خاص کر ایسی خواتین جن پر گھریلو ذمہ داریاں ہوں وہ دن بھر کے چند لمحات آرام اور سکون سے خود اپنے لئے مخصوص



مونچچر انرژر کو ہمیشہ سادہ پانی سے صاف کرنا چاہئے۔ گرم پانی سے چہرہ دھولیا تو ساری محنت ضائع ہو جائے گی

کر لیا کریں۔ کمرے میں ہلکی روشنی چلائیں۔ اروما تھراپی کی کنیڈلز جلائیں۔ پُرسکون کر دینے والی موسیقی سنیں، ٹیلی ویژن بند کر دیں، سیل فون بھی یا تو silent پر کر دیں یا تھوڑی دیر کے لئے بند کر دیں تاکہ آپ کے لمحات میں کوئی بھی دخل اندازی نہ کرے۔

چہرے کی نگہداشت ضروری بہت

چہرے کی صفائی کسی ہلکے کلینزر اور نیم گرم پانی سے کریں۔ میک اپ ریمووور سے پہلے کلیننگ ضرور کر لیں۔ اگر آپ آنکھوں کا میک اپ کرتی ہیں تو اس کے لئے مخصوص remover دستیاب ہوتا ہے اسے ہی استعمال کرنا بہتر ہوگا۔

cerlamine lotion ملا کر

فریج میں بچھا کر لیں۔ صرف آدھے گھنٹے بعد اسے چہرے اور گردن پر لگا لیں اور ہلکے ہاتھوں سے جلد میں جذب کر لیں۔ مونچچر انرژر کو ہمیشہ سادہ پانی سے صاف کرنا چاہئے۔ گرم پانی سے چہرہ دھولیا تو ساری محنت ضائع ہو جائے گی اور جلد خشک ہو جائے گی یا درہمیں اس طرح فاؤنڈیشن کا مقصد فوٹ ہو جائے گا۔

clay-based mask

انتخاب ہیں

30 برس سے مڈ تھراپی شروع کر دینی چاہئے۔ ملاتی مٹی کا ماسک بہترین انتخاب ہے اور آسانی سے دستیاب بھی ہے۔





# کچھ ناز برداری پیروں کی بھی ہو جائے...

چائیزفٹ واش اور پیڈی کیور تکنیک

سچی شفیق

ہم میں سے بیشتر لوگ اپنے پیروں کو نظر انداز کرتے ہیں اور ان کی دیکھ بھال سے یکسر بیگانہ رہتے ہیں۔ ہمارے پاؤں صبح سے شام تک ہمارا وزن اٹھاتے ہیں مگر ہم ان کی بالکل پرواہ نہیں کرتے۔ پیروں سے متعلق زیادہ تر مسائل ان کے غلط استعمال کے باعث پیدا ہوتے ہیں مثلاً جب ہم زیادہ دیر کھڑے رہتے ہیں تو ان کے عضلات میں درم آ جاتا ہے یا جب زیادہ دیر پاؤں سوڑ کر بیٹھا جائے تو یہ سن سے ہونے لگتے ہیں۔ اس طرح نشست و برخاست اور اٹھنے بیٹھنے کے غلط طریقوں کے باعث پیروں میں درد، ہڈیوں، جوڑوں کے مسائل اور عضلات کی ٹوٹ پھوٹ وغیرہ جنم لیتے لگتی ہے۔ پیروں کی صحت دیگر جسمانی اعضاء کی صحت پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ چینی ایکوپنچر اور ایکوپریشن میں پیروں کو پورے جسم کا طبیب قرار دیا جاتا ہے اور تقریباً تمام امراض کا علاج پیروں پر مخصوص پریشر پوائنٹس کو ایک خاص ترتیب سے دبا کر کیا جاتا ہے جس کے حیرت انگیز نتائج سامنے آتے ہیں۔

پیروں کو دھونا اور مساج کرنا نہ صرف انہیں خوبصورت اور صحت مند رکھتا ہے بلکہ تمام جسم کی صحت اور سستی بھی دور کرتا ہے۔ چینی تو کہتے ہیں کہ "پاؤں دھوئیں اور مینشن سے نجات پائیں"۔ چین کے لوگ جب تھک جاتے ہیں تو سکون کی تلاش میں پاؤں دھونے والوں کے پاس جاتے ہیں۔ چین میں وحشی اور جسمانی دباؤ اور عوارض سے نجات کا یہ تیر بہدف علاج سمجھا جاتا ہے اس لئے وہاں خاص فٹ واش پارلرز بنائے جاتے ہیں۔ پاؤں دھونے اور مساج کرنے کی یہ سہولت فٹ پاتھ سے لے کر بیوی پارلرز اور فائو اسٹار ہوٹلوں میں بھی ملتی ہے۔

پاؤں دھونے کے لئے ایک لکڑی کے تسے میں خوشبودار جڑی بوٹیوں والا نیم گرم پانی استعمال کیا جاتا ہے جس میں کچھ دیر پاؤں بھگونے کے بعد آہستہ آہستہ رگڑ کر صاف کیے جاتے ہیں پھر مختلف زاویوں سے پاؤں کا مساج کیا جاتا ہے۔ ایک ماہر مساج کرنے والا قیاساً دوران پاؤں کے مختلف حصوں سے دوسرے جسمانی اعضاء کی نسبت بھی بیان کرتا جاتا ہے۔ غرضیکہ جسم کے تمام حصوں میں درد اور بے آرامی کا مداوا پاؤں کی اس مالش میں پنہاں ہے۔ ایک ڈیڑھ گھنٹے کا یہ پُر کیف تجربہ جسم کو اتنی راحت دیتا ہے کہ پاؤں دھلوانے والے پر غنودگی طاری ہونے لگتی ہے۔ آج کل ہمارے پیروں کی خوبصورتی کے لئے مقبول ہونے والا پیڈی کیور واصل اس چینی فٹ واش کی ہی ایک شکل ہے۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ بھی چست و توانا رہیں تو ہفتے میں دو سے تین بار خود اپنے پیروں کا مساج لازمی کیا کریں۔

اس کے بعد آہستہ آہستہ اپنی ایز جیوں کو بھی اوپر اٹھائیں، یہ ورزش تقریباً بیس بار کیجئے۔

ورزش نمبر 2

پیروں کو زمین پر چٹا رکھ کر بیٹھ جائیں، اب پہلے تو پنجوں کے بل اٹھئے اور پٹلی کے عضلات کو سخت کیجئے، پھر ایز جی پر اس طرح سے جسم کا بوجھ ڈالئے کہ پنجے فرش سے اٹھے رہیں، یہ عمل بیس سے تیس بار کیجئے۔

ورزش نمبر 3

ناگس اپنے سامنے پھیلا کر بیٹھ جائیں، اب پیروں کی انگلیوں کو سختی سے سکڑائیں پھر پھیلائیں اس سے رگیں منبجی ہیں۔ اس حرکت کے ساتھ اگر پیروں کو ٹخنوں پر سے گھمایا جائے تو پیروں کا دوران خون بہتر ہوتا ہے۔

ورزش نمبر 4

فرش پر ایک تولیہ پھیلائیے اس پر ننگے پاؤں کھڑے ہو جائیں، اب پنجے سے تولیے کو پکڑ کر اسے اوپر اٹھانے کی کوشش کیجئے، یہ ورزش پیروں کی مجموعی قوت میں اضافے کا باعث بنے گی۔

ورزش نمبر 5

فرش پر بیٹھ کر ناگس سامنے پھیلائیں۔ اپنے پیروں کو سیدھا رکھئے پھر پنجوں کو پہلے دائیں جانب گھمائیں پھر بائیں جانب پھر پنجے کی طرف کریں۔ اس ورزش سے پیروں کے اندرونی اور بیرونی عضلات مستحکم ہوں گے اس طرح ٹخنے کی موج اور درد سے بھی نجات ملتی ہے۔

ورزش نمبر 6

کرکٹ یا ٹینس کی بال پر اپنے تلوے رکھئے اور اس طرح بال کو رول کرتے رہیں۔ یہ بہت عمدہ ورزش ہے اور اس سے فوری فرحت کا احساس ہوتا ہے۔

ورزش نمبر 7

اپنے پنجوں کو تھام لیں اور ٹخنوں کو آگے حرکت دیں۔ اس دوران ہاتھوں کی انگلیوں سے ایز جی کا مساج کریں۔ ہاتھوں کو گول گول گھماتے ہوئے ٹخنوں سے پنجے کی جانب اور پنجے سے ٹخنے کی جانب آئیں، یہ ورزش چونکہ مساج پر مشتمل ہے اس لئے یہ ممکن کو فوراً دور کرتی ہے۔

اپنے پیروں کی تھوڑی سی ناز برداری کیجئے تاکہ یہ تمام عمر آپ کی ناز برداریاں اٹھاسکیں لیکن ہاں خود پر مونا پاٹاری نہ کریں۔ جسم جس قدر روزنی ہوگا پیروں پر اسی قدر وزن بڑھے گا۔ انہیں صاف ستھرا اور خود کو ہلکا رکھئے۔

پیروں کی بنیادی صحت اور فٹنس کا انحصار ان کی قوت اور چلک پر ہے۔ اس سلسلے میں چند خصوصی ورزشیں حیرت انگیز نتائج دیتی ہیں۔ ماہرین صحت انہیں صحت مند اور چلکار بنانے کے لئے کچھ ورزشیں تجویز کرتے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر بہت سے مسائل حل ہو سکتے ہیں۔ واصل دوران خون کی گردش اور عضلات کو حرارت بہم پہنچانے کے اس عمل سے جسمانی تھکان بھی زائل ہوتی ہے۔



ورزش نمبر 1

سیدھے بیٹھ کر اپنے گھٹنوں اور ٹخنوں کو پھیلا لیں اور پنجوں کو فرش سے اوپر اٹھالیں



ترکین کا سامان ہوتے ہیں

جب گرمیوں میں چوٹی سے ایڑی تک پسینہ بہتا ہے تو ایسے میں کھلے پنچے یا کھلے دھانے والے جوتے ہی سب کو آرام دہ لگتے ہیں۔ پسند کیجئے ان اسٹائلش جوتوں میں کوئی ایک یا دو جوڑی جوتے اور بن جائیے خوش ادا، خوش پیکر اور چالاکجئے کوئی اسٹائل!



# منرل میک اپ... نام اک شبنمی احساس کا

اس بارج وھج کا انداز نیا ہو

چاہیں تو gloss کے ساتھ ملا کر استعمال کر سکتی ہیں۔ اسے Pure pigment کہا جاتا ہے۔ ہر بار تقریبات اور موسم کے لحاظ سے انفرادی شید تخلیق کر کے خود کو نیا پن دیا جاسکتا ہے۔ ایسا نیا پن اور انفرادیت کہ جسے دیکھنے والے بھی یقیناً سراہیں گے۔

پرائی ٹکنیک پر مشتمل کاسٹیکس مصنوعات جلد کے مسامات بند کرتی تھیں گوکہ اب بھی ایسی کئی مصنوعات مارکیٹ میں دستیاب ہیں اور ماہرین حسن بھی انہیں استعمال کرتے ہیں۔ تاہم منرل میک اپ آجانے کے بعد رات بھر میک اپ رکھنے کے باوجود جلد کے مسامات بند نہیں ہوتے اور کیل مہاسوں یا دانوں کی تکالیف پیدا نہیں ہوتیں۔ جلد اگر آکسیجن کا جذبہ کرتی رہے گی تو دانے یا جلد پر نشانات پر نہیں ہوں گے۔

**منرل فاؤنڈیشن**

آپ کو حیرت ہوگی کہ جدید ساخت کی یہ فاؤنڈیشن پاؤڈر کی شکل میں دستیاب ہے۔

یہ شخص ہمارا خیال ہے کہ پاؤڈر کی شکل کی فاؤنڈیشن بہت جلد ضائع ہو جاتی ہے۔ یہ بھی مغرور نہ ہی ہے کہ اس شکل کی فاؤنڈیشن جلد پر بہت دیر تک ٹھہر نہیں سکتی، لیکر س نمودار کرے گی اور چہرے پر خشکی کا احساس نمایاں کر دے گی۔

آپ کو اس کے استعمال کا ایک آسان طریقہ بتاتے چلیں۔ کچھ زیادہ نہیں موشچر انڈر کی تھوڑی سی مقدار ہتھیلی پر لے کر نازک انگلیوں سے چہرے اور گردن کے اطراف لگا کر فوراً پاؤڈر فاؤنڈیشن لگائیں یا کسی برتن یا شیشی میں ان دونوں کو باہم ملا کر محفوظ کر لیں اور جب چاہیں اسے استعمال کر لیں۔

گریموں میں گھر سے باہر، خاص کر دوپہر کو باہر جاتے وقت منرل فاؤنڈیشن سن بلاک کا کام کرتی ہے۔ UVA یعنی انٹراوائٹ شعاعیں گرمی اور پسینے کے باعث رنگت ہی پراثر انداز نہیں ہوتیں بلکہ جلدی بیماری خاص کر اکیڑے ماہوکتا ہے۔ Matte فینشنگ اس کی اضافی خوبی ہے۔ تاہم چہرے کی شادابی اور شبنمیں احساس کے لئے ایچھے اور معیاری برشر کا استعمال یقینی بنائیں تاکہ منرل finish کے فرق کا موازنہ آپ خود کر سکیں۔

منرل واٹر کی اصطلاح ایسی نئی نہیں۔ یہ قدرتی خواص سے بھرپور پانی ہے جس میں اضافی نمکیات اور اجزاء شامل کئے جاتے ہیں اور منرل کاسٹیکس میں معدنیات کا یہ چارو پانچ دس منٹ کے دورانے پر مشتمل میک اپ کی بدولت ظاہر نہیں ہوتا بلکہ یہ روزانہ کی دیکھ بھال اور جلد کی گہرائی تک صفائی اور کاسٹیکس کے کیمیائی اثرات زائل کرنے سے ظاہر ہوگا۔

مثال کے طور پر ایک فیس پاؤڈر بظاہر جلد کی glow کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر اس کے کیمیائی اجزاء جلد پر الٹی کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں تو یہ کاسٹیکس آپ کے لئے موزوں نہیں۔ دنیا بھر کی کاسٹیکس بنانے والی کمپنیاں اب منرل پر مشتمل کاسٹیکس بنا رہی ہیں تاکہ بیرونی استعمال سے جلد کو ندرائیت اور تازگی مہیا کی جاسکے۔ منرل میک اپ روزانہ کی جلد کی شکست وریخت اور بناوٹ بہتر کرتا ہے۔ ایسے

فطری معدنیات جو ہماری روزمرہ کی خوراک کا حصہ ہونے چاہئیں لیکن لاعلمی کے باعث ہم انہیں تبدیلی اجزائی شکل میں حاصل نہیں کر پاتے۔

**منرل میک اپ کے اجزاء**

کاسٹیکس میں کیمیائی اجزاء بہر حال شامل ہوتے ہیں۔ مثلاً Titanium dioxide اور Zinc oxide کی موجودگی آپ کو دھوپ کی تھش کے ضمنی اثرات سے بچاتی ہے۔ یہ اجزاء کیل مہاسوں، موہی اثرات یا بیماری کے بعد جلد پر نمایاں ہونے والے نشانات میں مفید ہوتے ہیں۔ جب بھی آپ جلدی پرمروگی یا بے روئی کو محسوس کریں، منرل میک اپ ہی کا انتخاب کریں، کیونکہ یہ جلد کی تازگی میں اضافہ کرتا ہے اسے ورسٹائل میک اپ بھی کہا جاتا ہے۔

**خبردار! ہر پاؤڈر وائٹ ٹکن میں گھونٹا انتخاب ہیں**

میک اپ کی مصنوعات بنانے والی کمپنیوں نے اسے بیوٹی کریم اور پاؤڈر یا فاؤنڈیشن کی صورت میں بھی محفوظ کیا ہے۔ اس کی بھر مٹتی کے باعث اسے ٹرانسپیرنٹ کہا جاتا ہے۔ آپ چاہیں تو کریم اور پاؤڈر کے استخراج سے کوئی نیا شید بھی بنا سکتی ہیں۔ آپ



اس میک اپ کی خوبی یہ ہے کہ رات بھر

چہرے پر لگے رہنے کے باوجود جلدی

مسامات بند نہیں ہوتے





اس عید پر پائیں یہ خاص تحفہ اور بنائیں  
اپنی عید کو میٹھی خوشیوں سے بھر پور



## کسٹرڈ شیر خرما

### ترکیب:

اس منفرد ڈش کو بنانے کے لئے ایک لیٹر دودھ کو ابال کر اس میں آدھی پیالی سویاں ڈال دیں اور اسے ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکالیں۔  
پھر بیکٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق اس میں کسٹرڈ اور چینی شامل کر دیں اور حسب پسند گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔

### پریزنٹیشن:

ٹھنڈا ہونے پر اس میں حسب پسند کٹے ہوئے پھل شامل کر کے پیش کریں۔

### اجزاء:

دودھ  
سویاں  
کسٹرڈ  
چینی  
مکئی پھل (حسب پسند)  
ایک لیٹر  
آدھی پیالی  
پسندیدہ ذائقہ کا ساشے  
حسب ذائقہ  
ایک پیالی



Helpline: 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com, Website: www.daldafoods.com



# آج کیا پکائیں؟

<p>جمعہ</p> <p>حالتگیری پلاؤ</p> <p>چھوٹی موٹی کوفتہ</p> <p>06</p>	<p>جمعرات</p> <p>ملائی چکن مصالحہ</p> <p>چیزی اسٹک اور مینگو اسموڈھی</p> <p>05</p>	<p>بدھ</p> <p>توا قیمہ</p> <p>چکن اینڈ ویجی رول</p> <p>04</p>	<p>منگل</p> <p>چکن رزالہ</p> <p>فلورل پیٹیز</p> <p>03</p>		<p>پیر</p> <p>کبابی پراٹھا</p> <p>اسپاگٹ چکن ودفروٹ سالسا</p> <p>02</p>	<p>اتوار</p> <p>توری انڈے</p> <p>قیمہ تیکہ</p> <p>01</p>
<p>جمعرات</p> <p>مرغ بھیل پوری</p> <p>ٹیکسکو پیزا</p> <p>12</p>		<p>بدھ</p> <p>جنجر بیف</p> <p>پیچ کریم کونز</p> <p>11</p>	<p>منگل</p> <p>اسٹفڈ کس پلیٹر</p> <p>پوٹینو پف</p> <p>10</p>	<p>پیر</p> <p>جھینگا مصالحہ</p> <p>لزانیا فلاورز</p> <p>09</p>	<p>اتوار</p> <p>پیسچر چکن</p> <p>مرغ چاٹ</p> <p>08</p>	<p>ہفتہ</p> <p>کباب دلپسند</p> <p>فروٹ اسٹوورڈنٹ چاکلیٹ کرئج</p> <p>07</p>
<p>بدھ</p> <p>شاؤ سینزا</p> <p>چاکلیٹ ڈیک</p> <p>8</p>	<p>منگل</p> <p>روٹ</p> <p>لاہوری سموسہ چاٹ</p> <p>17</p>	<p>پیر</p> <p>فروٹ چاٹ اور پنجابی چھولے</p> <p>جرمن چیز کیک</p> <p>16</p>	<p>اتوار</p> <p>چکن لیور و دگار لک ٹوسٹ</p> <p>آئس کریم مزیدار</p> <p>15</p>	<p>ہفتہ</p> <p>دال تو بہار</p> <p>مرغ درباری</p> <p>14</p>	<p>جمعہ</p> <p>زعفرانی بریانی</p> <p>موساکا</p> <p>13</p>	
<p>منگل</p> <p>کڑا ہی بریانی</p> <p>بیکڈا چاری چکن</p> <p>4</p>	<p>پیر</p> <p>انڈا سبز گریوی</p> <p>سرکہ گوشت</p> <p>23</p>		<p>اتوار</p> <p>تیل قیمہ</p> <p>نوڈلز کیک</p> <p>22</p>	<p>ہفتہ</p> <p>بھگوری چکن</p> <p>نئی ڈیٹ سلائسر</p> <p>21</p>	<p>جمعہ</p> <p>امریکن کلٹس</p> <p>ریڈ ویلوت کیک</p> <p>20</p>	<p>جمعرات</p> <p>شیر خرمالہ اور قوامی سویاں</p> <p>میکرونی فریٹرز</p> <p>19</p>
<p>منگل</p> <p>اسٹفڈ تیکہ کباب</p> <p>آلو کارو غن جوش</p>	<p>پیر</p> <p>چنادھواں گوشت</p> <p>ٹیلے کا سالن</p> <p>30</p>	<p>اتوار</p> <p>آلو چانپ مصالحہ</p> <p>انڈے کا شای حلوہ</p> <p>29</p>	<p>ہفتہ</p> <p>نرگسی پلاؤ</p> <p>انسٹنٹ پزا</p> <p>28</p>	<p>جمعہ</p> <p>پالک پراٹھا</p> <p>چنگیریزی گوشت</p> <p>27</p>	<p>جمعرات</p> <p>سویت اینڈ سارنوڈلز چکن</p> <p>چکن چیز سو فلی</p> <p>26</p>	<p>بدھ</p> <p>دال قیمہ</p> <p>نوڈلز اسٹفڈ ونگز</p> <p>25</p>



# شیر خرما اور قوامی سویاں

## شیر خرما کے اجزاء:

سویاں	50 گرام
دودھ	ایک لیٹر
چھوہارے	چھ سے آٹھ عدد
کنڈیسڈ ملک	ایک پیالی
فریش کریم	ایک پیالی
بادام پتے	50 گرام
ڈالڈا VTF بنا پتی	چار کھانے کے چمچ

## قوامی سویاں کے اجزاء:

سویاں	ایک پیالی
چینی	دو پیالی
دودھ	تین پیالی
الایچی، بادام پتے	حسب پسند
زردے کارنگ	چٹکی بھر
ڈالڈا VTF بنا پتی	ایک پیالی

### ترکیب:

• چھوہاروں کو دھو کر باریک کاٹ لیں اور ایک پیالی دودھ میں بھگو کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ پھر ان کو دودھ سمیت بلینڈر میں ڈال کر موٹا پیس لیں

• فرائینگ پیں میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا پتی ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں، پہلے باریک کٹے ہوئے بادام پتے ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر پے ہوئے چھوہارے ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

• دودھ کو ابالنے کے بعد پندرہ سے بیس منٹ پکا کر گاڑھا کر لیں اور اس میں سویاں کو ڈالڈا VTF بنا پتی میں سنہرا بھون کر شامل کر دیں۔ پھر اس میں چمچ چلاتے ہوئے بھنے ہوئے چھوہارے ڈال دیں

• چار سے پانچ منٹ پکانے کے بعد اس میں کنڈیسڈ ملک ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

• گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈی پھینٹی ہوئی کریم شامل کر کے ڈش میں نکال لیں

**پریزینٹیشن:** دونوں ڈشز پر بادام پتے چھڑک لیں اور عید کے پرسترت موقع پر حسب پسند ٹھنڈے یا گرم سے مہمانوں کی تواضع کریں۔

### قوامی سویاں بنانے کے لئے:

• پیں میں ڈالڈا VTF بنا پتی ڈالیں اور اس میں باریک کٹے ہوئے بادام پتے اور الایچی ڈال کر کڑکڑا لیں

• اس میں سویاں ڈال کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ بھونیں پھر چینی ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ چینی پکھلنے پر آ جائے

• دودھ کو ابال کر اس میں زردے کارنگ شامل کر لیں اور اسے بھنی ہوئی سویاں میں ڈال دیں، درمیانی آنچ پر ابال آنے دیں پھر آنچ ہلکی کر کے ڈھک کر توڑے پر رکھ دیں

• دودھ خشک ہونے پر اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں





## قیمہ تکہ

### اجزاء :

آدھی پیال	دہی	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	دو عدد	پیاز (کچی پس ہوئی)	آدھا کلو	قیمہ
ایک عدد	انڈا	چار کھانے کے چمچ	بھنے ہوئے چنے	ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ذائقہ	نمک
دو عدد	ڈبل روٹی کے سلائس	دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا ناریل	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	لال مرچ پس ہوئی	دو کھانے کے چمچ	پسا ہوا اورک لہسن
حسب ضرورت	VTF بنا پتی	ایک کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	کچری پس ہوئی

### ترکیب :

- تین میں ڈالنا VTF بنا پتی ڈال کر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- فرائنگ پین میں دھنیا، زیرہ، چنے اور ناریل کو ہلکا سا گرم کر کے پس لیں
- قیے میں نمک، اورک لہسن، کچری، پس ہوئی پیاز، تلی ہوئی پیاز، لال مرچ، گرم مصالحہ اور پسا ہوا خشک مصالحہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس قیے کو کم از کم دو گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ رات بھر کے لئے فریج میں رکھ دیں، پہلے سے چولہے پر گرم کیے ہوئے کوئلے کے ٹکڑے کو قیے کے درمیان میں رکھیں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ VTF بنا پتی ڈال دیں
- ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ رکھیں پھر کوئلہ نکال کر قیے کو پکنے کے لئے رکھ دیں، شروع میں دو سے تین منٹ آنچ تیز رکھیں پھر آنچ بالکل ہلکی کر کے اتنی دیر پکائیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- چولہے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا ہونے دیں پھر اس میں انڈا اور ڈبل روٹی کے سلائس کو چورا کر کے ملا دیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کباب بنالیں
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ دیں، پھر فرائنگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ VTF بنا پتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں اور ان کبابوں کو سنہری فرائی کر لیں





## زعفرانی مٹن بریانی

ایک کلو	کالی مرچ	دس سے بارہ عدد
750 گرام	بڑی الائچی	دو عدد
آدھا چائے کا چمچ	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
حسب ذائقہ	سیاہ زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چار کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
تین عدد درمیانی	دودھ	دو پیالی
دو ٹکڑے	دہی	ایک پیالی
چھ سے آٹھ عدد	ڈالنا VTF ہا پیٹی	ایک پیالی

اس خاص بریانی کو بنانے کے لئے سب سے پہلے ایک پیالی گرم دودھ میں زعفران کو بھگو کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گوشت کو دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، ایک باریک کٹی ہوئی پیاز، دہی، دودھ اور دو کھانے کے چمچ ڈالنا VTF ہا پیٹی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں۔ جب گوشت پکنے پر آجائے تو آنچ ہلکی کر دیں اور اس میں دارچینی، لونگ، کالی مرچ، بڑی الائچی، چھوٹی الائچی، سیاہ زیرہ اور سفید زیرہ کو موٹا کوٹ کر ڈال دیں۔ گوشت گل جائے تو بوٹیوں کو علیحدہ نکال لیں اور بخنی کو چھان لیں، زعفران ملے دودھ کو اتنا پھینٹیں کہ وہ اچھی طرح یکجان ہو جائے۔ علیحدہ پین میں ڈالنا VTF ہا پیٹی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں۔ اس میں ادھار گوشت اور بخنی ڈال کر اتنا بھونیں کہ پانی خشک ہو جائے اور گوشت مکمل طور پر گل جائے۔ چاولوں کو نمک ملے پانی میں ایک کٹی ابال کر چھلنی میں ڈال دیں، پھر بڑے سائز کے پین میں آدھے چاول پھیلا کر ڈالیں اور اس پر آدھی پیالی زعفران والا دودھ ڈال دیں۔ پھر تیار کیا ہوا گوشت ڈال کر بقیہ چاول ڈالیں اور آخر میں دوبارہ سے زعفران والا دودھ ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔

بریز منیش: عید کے موقع پر اس خاص بریانی کو پیش کرتے ہوئے حسب پسند میووں سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

## ڈیش سلاٹسز

شہد اور لیموں کا رس ڈال کر مزید تین سے چار منٹ پکائیں اور لکڑی کے چمچ سے کچلتے ہوئے پیسٹ بنالیں۔	شہد	دو کھانے کے چمچ
اخروٹ ڈال کر چوبلہ سے اتار لیں۔	اخروٹ	آدھی پیالی
میدے میں دلیہ، چینی، مارجرین یا مکھن اور ڈالنا VTF ہا پیٹی ڈال کر گوندھ لیں اور اس کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں۔	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
بیکنگ پین لے کر گندھے ہوئے میدے کا ایک حصہ ڈالیں، اس پر کھجور کا پیسٹ پھیلا کر ڈالیں اور آخر میں میدے کا دوسرا حصہ ڈال دیں۔	مارجرین	دو کھانے کے چمچ
اوون کو پندرہ منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں اور پین کو رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں۔	ڈالنا VTF ہا پیٹی	چار کھانے کے چمچ
اوون سے نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں، پھر پین سے نکال کر سلاٹسز کاٹ لیں۔		

بریز منیش: اسے ٹھنڈی فریش کریم کے ساتھ پیش کر کے اس کا مزہ دو بالا کیا جاسکتا ہے۔ کھجور چونکہ غذائیت سے بھرپور پھل ہے تو اس کا لطف گرم و سرد، دونوں موسم میں اٹھایا جاسکتا ہے۔



# اسپائسڈ چکن ودفروٹ سالسا

## اجزاء:

چھ سے آٹھ عدد	انگور	دو عدد	چکن بریسٹ
100 گرام	فرنیج بینز	حسب ذائقہ	نمک
ایک عدد	پیاز	آدھا چائے کا چمچ	لہسن پاؤڈر
آدھا چائے کا چمچ	مسٹرڈ پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی
چار کھانے کے چمچ	لیموں کارس	ایک عدد	ٹماٹر
ایک چائے کا چمچ	پیپریکا پاؤڈر	تین سے چار عدد	اسٹرایری
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا دیو آئل		



## ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں، پیاز، ٹماٹر، انگور اور اسٹرایری کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- فرنیج بینز کے دو دو ٹکڑے کر کے انھیں چار سے پانچ منٹ ابلتے ہوئے پانی میں پکا کر نکال لیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- ایک پیالے میں نمک، کالی مرچ، پیپریکا، لہسن اور مسٹرڈ پاؤڈر کو ڈالڈا دیو آئل کے ساتھ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دس منٹ کے لئے فرنیج میں رکھ دیں
- چکن بریسٹ کو دونوں طرف گہرے کٹ لگائیں اور ان پر لیموں کارس مل دیں، پھر مصلحوں کے مکسچر کو فرنیج سے نکالیں اور چکن بریسٹ کو اس سے میرینیٹ کر کے دوبارہ سے آدھے گھنٹے کے لئے فرنیج میں رکھ دیں
- گرل پین کو آٹھ سے دس منٹ درمیانی آنچ پر رکھ کر گرم کر لیں اور اس پر میرینیٹ کئے ہوئے چکن بریسٹ کو رکھ کر گرل کریں
- اتنی دیر گرل کریں کہ اس کی رنگت تبدیل ہو جائے اور اوورہ اچھی طرح اندر تک پک جائے (دس سے بارہ منٹ)
- تمام کٹی ہوئی سبزیوں اور پھلوں کو مصلحے والے پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فرنیج میں رکھ دیں تاکہ پھلوں کا اپنا پانی نکل کر سالسا کا ذائقہ بڑھا دیں

پریزینٹیشن: گرل کی ہوئی چکن کو خوبصورتی سے کاٹ کر پلیٹر میں لگائیں اور کناروں پر فروٹ سالسا سے سجاکر اس غذا بھریت بھری ڈش کا لطف اٹھائیں۔







## اسٹفڈ رولز

### ترکیب:

- چھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، چکن کے بھی پتلے پارے کاٹ کر دھولیں۔ مشرومز، زیتون اور شملہ مرچ کو دھو کر باریک چوب کر لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکی آنچ پر پگھلا لیں اور اس میں باریک آلیٹ کی طرح کٹی ہوئی پیاز ڈال دیں، نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں لہسن، نمک اور لال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ڈھک دیں۔
- اتنی دیر پکا لیں کہ پیسٹ گاڑھا ہو جائے پھر اس میں مشرومز، زیتون اور شملہ مرچ ملا لیں
- میدے میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور چھلی اور چکن کے پارچوں پر ہلکا سا چھڑک دیں، توڑے پر ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈاویو آئل** ڈال کر ان قتلوں کو ایک سے دو منٹ فرائی کر کے نکال لیں۔ پزاک کی روٹی کو بھی توڑے پر دو سے تین منٹ کے لئے سینک لیں اور سلاٹسز کاٹ لیں
- ایک ٹرے میں چھلی اور چکن کے قتلے، پزاک کی سلاٹسز اور ڈبل روٹی کے سلاٹسز رکھیں اور ان پر ٹماٹر کا پیسٹ پھیلا کر لگا دیں۔ پھر ان سب پر **ڈالڈاویو آئل** کش کیا ہوا جیز، اجوائن اور تھام چھڑک دیں اور ان کو رول کر لیں
- پھر بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے ان تمام رولز کو رکھیں اور  $180^{\circ}\text{C}$  پر بیس منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں بیک کرنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ میں سنہرے ہونے پر نکال لیں، درمیان میں ڈبل روٹی اور پزاک کو کچھ کر دو سے تین منٹ پہلے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

ان مختلف اور منفرد رولز کو حسب پسند ٹمائو کچپ یا چٹنی کے ساتھ عید پر مہمانوں کو پیش کریں۔

### اجزاء:

آدھا کلو	چھلی کے قتلے
200 گرام	چکن بریسٹ
چار سے چھ عدد	ڈبل روٹی کے سلاٹس
ایک عدد	پزاک
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن
ایک عدد	پیاز
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ڈیڑھ پیالی	ٹماٹر کا پیسٹ
ایک پیالی	چیز
آدھا چائے کا چمچ	اجوائن
آدھا چائے کا چمچ	تھام
آدھا چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ
تین سے چار عدد	مشرومز
چھ سے آٹھ عدد	زیتون
ایک عدد	شملہ مرچ
دو کھانے کے چمچ	میدہ
دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن
حسب ضرورت	ڈالڈاویو آئل





## پیچ کریم کونز

### ترکیب:

- ڈالڈا VTF باسیتی کو پھیلت کر فریج میں رکھیں اور اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدہ میں نمک اور انڈا ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں۔ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کو بارہ انچ لمبا اور نو انچ چوڑا بنیل لیں، ڈالڈا VTF باسیتی پھیلا کر لمبائی میں نو انچ تک ڈالیں اور تین تہہ کی شکل میں فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر دو بارہ بیلیں اور اسی طرح سے فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ پف پیسٹری تیار ہے۔ اس کو بنیل کر اس کی ایک انچ چوڑی پٹیاں کاٹ لیں
- سلور یا دھات کی بنی ہوئی کون لے لیں اور ان پر پٹی کو اس طرح لپیٹیں کہ نیچے سے مکمل طور پر بند ہو جائے اور اوپر کا حصہ کھلا چھوڑ دیں تاکہ اس میں کریم بھری جاسکے
- بیکنگ ٹرے کو چکنا کر کے اس میں تیار کیے ہوئے کون رکھ دیں اور بیس منٹ پہلے سے گرم کیے ہوئے اوون میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں۔ اوون سے نکال کر ہلکا سا ٹھنڈا ہونے پر اس میں سے کون کا سانچہ احتیاط سے نکال لیں

### فلنگ بنانے کے لئے:

- کریم کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر فریج میں رکھ کر خٹھنڈا کر لیں، آڑوؤں کو دھو کر چھیل کر ہلکا ہلکا پھل لیں۔ کریم کو الیکٹریک بیٹر سے پھیلت کر اس میں آڑو ملا لیں

### پریزنٹیشن:

تیار کیے ہوئے کون میں اس ٹھنڈی پیچ کریم کو چھ سے یا آٹھ گن کی مدد سے بھر دیں اور عید ٹرائی پر سجا کر مہمانوں کو خوش کریں۔

### پف بنانے کے اجزاء:

میدہ	تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
انڈا	ایک عدد
ڈالڈا VTF باسیتی	دو پیالی

### فلنگ کے اجزاء:

آڑو	دو عدد
فریش کریم	آدھی پیالی





## ٹسکو فی پزا

### ترکیب:

- میدے میں نمک، خمیر، چینی، دودھ اور تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر ملائیں اور دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین چار منٹ کے لئے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں
- بینگن کے گول قتلے کاٹ کر نمک ملے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں، زیتون کے دو دو ٹکڑے کر لیں، ٹماٹر اور شملہ مرچ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ چیز کو کش کر کے رکھ لیں
- فرائنگ پین میں درمیانی آگ پر دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** کو گرم کریں اور بینگن کے قتلوں کو تیز آگ پر ہلکا سا فرائی کر کے نکال لیں
- اوون کو 180°C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور پزا پین کو ہلکا سا **ڈالڈا اولیو آئل** لگا لیں۔ گندھے ہوئے میدے کی دو روٹیاں تیل لیں
- ایک روٹی کو پزا پین میں لگا کر اس پر بینگن کے قتلے پھیلا کر رکھیں اور اس پر ایک پیالی چیز ڈالیں اور تھوڑی سی لال مرچ، اجوائن اور تھام چھڑک کر اوپر سے دوسری روٹی لگائیں
- اس پر چیز پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے ٹماٹر، شملہ مرچ، زیتون، سوٹ کارن ڈالیں اور آخر میں اوپر سے لال مرچ، اجوائن، تھام اور ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** چھڑک کر بیک کرنے رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بیک کر کے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر شام کی چائے پر یا عید ٹرائی پر اس منفرد پزا کا لطف اٹھائیں۔

### اجزاء:

تین پیالی	میدہ
ایک کھانے کا چمچ	نمک
حسب ذائقہ	چینی
دو کھانے کے چمچ	نیم گرم دودھ
آدھی پیالی	بینگن
200 گرام	سوٹ کارن
آدھی پیالی	شملہ مرچ
ایک عدد	زیتون
چھ سے آٹھ عدد	ٹماٹر
دو عدد درمیانے	گلی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی اجوائن
آدھا چائے کا چمچ	تھام پاؤڈر
آدھا چائے کا چمچ	چندرچر
دو پیالی	<b>ڈالڈا اولیو آئل</b>
حسب ضرورت	





## مرغ درباری

### ترکیب:

- چکن کے آٹھ کلوے کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کر لیں
- کا جو یا بادام کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور پیس کر رکھ لیں
- پن میں **ذالذاکولف آئل** کو درمیا نی آئج پر گرم رکھیں اور اس میں میتھی دانہ ڈال دیں، جب وہ کڑکڑانے لگے تو تیل کو چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کر لیں اور احتیاط سے چھان لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور پیسے ہوئے ساتھ ہی خشکاش بھی شامل کر لیں
- چھان کر رکھے ہوئے **ذالذاکولف آئل** کو دوبارہ سے پن میں ڈالیں اور اس میں ادرک لہسن کو ایک سے دو منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور ہلدی ڈال کر فرائی کریں اور ساتھ ہی پیاز اور ٹماٹر کا کچر اور پیسے ہوئے بادام ڈال دیں
- اچھی طرح بھون کر جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں چکن ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آئج پر پندرہ سے بیس منٹ پکائیں
- پھر اس میں دہی اور کریم کو پھیٹ کر ڈالیں اور ساتھ ہی نمک اور گرم مصالحہ شامل کر دیں
- ہلکی آئج پر سات سے آٹھ منٹ پکائیں اور آخر میں کیوڑہ ایسنس چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہر مصالحہ چھڑک دیں اور شیر مال یا تاقان کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- چکن
- ادرک لہسن
- نمک
- پیاز
- ٹماٹر
- میتھی دانہ
- پسی ہوئی لال مرچ
- پسا ہوا دھنیا
- سفید زیرہ
- گرم مصالحہ پسا ہوا
- خشکاش
- کا جو یا بادام
- دہی
- فریش کریم
- کیوڑہ ایسنس
- ذالذاکولف آئل**
- ایک کلو
- دو کھانے کے چمچ
- حسب ذائقہ
- تین عدد درمیا نی
- تین سے چار عدد درمیا نی
- تین کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- آدھی پیالی
- آدھی پیالی
- ایک پیالی
- چند قطرے
- آدھی پیالی





## آسکریم مزیدار

### ترکیب:

- ایوپورٹائزڈ ملک (evaporated milk) ایک ٹن 400 ml
- فریش کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں نکال کر بخشنا کر لیں۔ آم یا اسٹراپیری کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- ایوپورٹائزڈ ملک (evaporated milk) کو فریزر سے نکال کر ٹن کو احتیاط سے کاٹ کر نکال لیں اور بڑے پیالے میں ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینسا شروع کریں
- اسے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ اپنی مقدار سے چار گنا بڑھ جائے، اسے فریق میں رکھ دیں پھر علیحدہ پیالے میں کریم کو پھینٹیں
- کنڈینسڈ ملک میں فوڈ کلر (جس رنگ کا پھل استعمال کیا جائے وہ رنگ لے لیں) ڈال کر پھینٹ لیں۔ پھر ایک بڑے پیالے میں تمام پھینٹی ہوئی چیزوں کو ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور اس میں پھل شامل کر دیں
- آسکریم کے مکچر کو ایئر ٹائٹ ڈبے میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیں۔ چار سے چھ گھنٹے میں آسکریم تیار ہو جائے گی اور موسم میں گرمی میں شام میں بنا کر رکھ دیں تو صبح تیار ہوگی

### پریزنٹیشن:

پیالوں میں نکال کر خوبصورتی سے کٹے ہوئے پھلوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- ایوپورٹائزڈ ملک (evaporated milk) ایک ٹن 400 ml
- کنڈینسڈ ملک
- فریش کریم
- فوڈ کلر
- اسٹراپیری یا آم
- دو پیالے
- آوھا چائے کا چمچ





## جرمن چیز کیک

### ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے سادہ اسٹیج کیک تیار کر لیں۔ اسے بنانے کے لئے چھ کھانے کے چمچ میدے میں آدھا چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چھان لیں، تین انڈے کی سفیدیوں میں چھ کھانے کے چمچ پس ہوئی چینی ڈال کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹیں اور سخت ہونے پر اس میں زردیاں شامل کر دیں۔ پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈالتے ہوئے ملا لیں اور ایک چائے کا چمچ وینلا ایسنس ڈال دیں۔ اس آمیزے کو رنگ پین میں ڈال کر پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں  $180^{\circ}\text{C}$  پر بیس سے پچیس منٹ بیک کر کے نکال لیں۔ روم ٹمپریچر پر رکھ کر مکمل ٹھنڈا ہونے دیں
- فلتنگ بنانے کے لئے پہلے فریش کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں ڈال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا دودھ ملاتے ہوئے الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ اچھی طرح گاڑھی ہو جائے
- کریم چیز میں انڈا ملا کر پھینٹ لیں، پھر اس میں نمک اور چینی ڈال کر ہلکا سا ملائیں۔ پین میں ڈال کر ہلکی آگ پر رکھیں اور چمچ چلاتے ہوئے دو سے تین منٹ پکا کر اتار لیں
- کریم چیز کو تھوڑا سا ٹھنڈا کر کے اسے پھینٹی ہوئی کریم میں ملا دیں اور اسے ایک کے اوپر ڈال کر اسے ٹھنڈا کرنے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اچھی طرح بچ ٹھنڈا ہونے پر کیک کو ٹن سے نکالیں اور اوپر سے کٹا ہوا پھل ڈال دیں، دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار کیک کو کناروں سے پگھلی ہوئی کوئنگ چاکلیٹ سے سجا کر پیش کریں۔

### اجزاء:

دو پیکٹ	فریش کریم
آدھی پیالی	دودھ
ایک پیالی	کریم چیز
ایک عدد	انڈا
چٹکی بھر	نمک
ایک کھانے کا چمچ	چینی
ایک پیالی	ایٹاس
ایک عدد	آم
ایک عدد	سادہ اسٹیج کیک





## روٹ

### ترکیب:

- چینی اور ڈالدا VTF باہتی کو ایک پیالے میں ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے
- سوچی کو چھان کر رکھ لیں، خشکاش کو اچھی طرح صاف کر کے دھو کر خشک کر لیں۔ بادام پستوں کو موٹا موٹا کوٹ لیں، جائفل اور زعفران کو پیس کر گرم دودھ میں ملا لیں
- انڈوں کو بیٹر کی مدد سے ہلکا سا پھینٹیں اور اس میں پیسی ہوئی الا پٹی ملا لیں
- چینی اور ڈالدا VTF باہتی والے مکسر میں پھینٹے ہوئے انڈوں کو ڈال کر ملائیں اور اس میں تھوڑی تھوڑی سوچی اور بادام پستے ڈال کر ملا لیں
- آخر میں اس میں جائفل اور زعفران ملا ہوا دودھ ڈال کر ملائیں اور اسے بیکنگ پیمن میں ڈال دیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور بیکنگ پیمن کو اس میں رکھتے ہوئے اوپر سے خشکاش اور تھوڑے سے بادام پستے چھڑک دیں
- ہلکا سا ہاتھ سے دبا کر اوون میں رکھ دیں، بیس سے پچیس منٹ تک یا سنہرا ہونے تک بیک کر لیں

### پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر روم ٹمپریچر ٹھنڈا کر لیں اور شن سے نکال کر خوبصورتی سے کاٹ لیں، اس مرتبہ یہ مزید ارڈش بھی آپ کی عید فرالی کی رونق بڑھائے گی۔

### اجزاء:

- دو پیالی
- دو پیالی
- آدھا چائے کا چمچ
- چار سے پانچ عدد
- ایک پیالی
- دو سے تین عدد
- چمکی بھر
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- دو پیالی

- سوچی
- پسی ہوئی چینی
- زعفران
- اثرے
- بادام پستے
- چھوٹی الا پٹی
- جائفل پسا ہوا
- خشکاش
- دودھ

ڈالدا VTF باہتی





## چاکلیٹ ڈکیک

### ترکیب:

- میدے کو چھان کر رکھ لیں، انڈوں کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے روم ٹمپریچر پر رکھ کر ان کی سفیدی اور زردی علیحدہ کر لیں۔ کوئنگ چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور ایک گول کیک بین کو یا علیحدہ علیحدہ چھوٹے بیجز کو چمکا کر رکھ لیں
- شیشے کے پیالے میں ایک چوتھائی پیالی پانی، چاکلیٹ کے ٹکڑے، کوکو پاؤڈر، کافی اور مارجرین یا مکھن ڈالیں اور اسے اگلتے ہوئے پانی پر رکھ کر ملائیں
- جب تمام چیزیں یکجان ہو جائیں تو چوبیس سے اتار کر اس میں ڈالڈا کوئنگ آئل اور وینلا ایسنس ڈال کر ملا لیں
- انڈوں کی سفیدی اور زردیوں کو علیحدہ علیحدہ پھینٹیں پھر انھیں ملا کر چینی شامل کر کے ایکسٹرک بیٹر سے اتنا چینیئیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے
- اس مکسر میں چاکلیٹ والا پیسٹ بھی شامل کر دیں اور دونوں کو اچھی طرح ملا لیں۔ پھر اس میں تھوڑا تھوڑا میدہ ڈالتے ہوئے چینیئیں
- تیار کئے ہوئے کیک بین میں یہ مکسر ڈالیں اور اوون میں رکھ دیں، اس کیک کو بیک ہونے میں کم از کم ایک گھنٹہ درکار ہوگا
- نو تھو پک یا ماچس کی تیلی کی مدد سے چیک کر کے اوون سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے پر بین سے نکالیں اور چاہیں تو اوپر سے تھوڑی سی کوئنگ چاکلیٹ کو پکھلا کر خوبصورتی سے سجادیں۔

### اجزاء:

- میدہ
- تین عدد
- ایک پیالی
- 100 گرام
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- آدھی پیالی
- آدھی پیالی
- تین چوتھائی پیالی
- تین عدد
- چینی
- کوئنگ چاکلیٹ
- کوکو پاؤڈر
- کافی
- وینلا ایسنس
- مارجرین یا مکھن
- ڈالڈا کوئنگ آئل





## نوڈلز کیک

### ترکیب:

- میدے کو چھان لیں اور اس میں پانچ انڈے، اورنج جوس، اور تین سے چار کھانے کے چمچ نیم گرم پانی ملا کر گوندھ لیں
- چائنگ بورڈ پر برش کی مدد سے ڈالڈا کوئنگ آئل لگالیں، گندھے ہوئے میدے کے دو حصے کر لیں اور ایک حصے کو چائنگ بورڈ پر پھیلا کر خشک کرنے رکھ دیں
- اچھی طرح خشک ہونے پر اس کو باریک سویوں کی طرح کاٹ کر رکھ لیں، بادام کو مونا کوٹ کر رکھ لیں اور میکرونز کو چورا کر لیں
- کیک پیمن میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوئنگ آئل لگالیں اور گندھے ہوئے میدے کے دوسرے حصے کو تیل کر اس میں پھیلا کر لگائیں
- اس پر پہلے ایک تہہ میکرونز والے لکچر کی لگائیں پھر میوے سے بنا کر رکھی ہوئی سویاں چھڑکیں، اسی طرح سے دوسرے تہہ لگالیں
- پس ہوئی چینی کو دو انڈوں کے ساتھ ملا کر پھیٹ لیں اور اس سے اس کیک کو کور کر دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور کیک پیمن کو اس میں رکھ کر پچیس سے چالیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

### پریزنٹیشن:

اس خوبصورت اور منفرد کیک کو اپنی عید ٹرائی پر سجائیں۔

### اجزاء:

- میدہ
- انڈے
- کوکوٹ میکرونز
- بادام
- چینی
- پس ہوئی چینی
- اورنج جوس
- وٹیا اسنس
- ڈالڈا کوئنگ آئل
- آدھا کلو
- سات عدد
- چھ سے آٹھ عدد (بڑے)
- ایک پیالی
- تین پیالی
- آدھی پیالی
- دو کھانے کے چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- حسب ضرورت





## سرکہ گوشت

### ترکیب:

- گوشت کو دھو کر کچھ دیر فریزر میں رکھیں تاکہ کالنے میں آسانی ہو، پھر اس کی حسب پسند بوٹیاں کاٹ لیں
- میدے میں نمک اور کالی مرچ ملا لیں اور گوشت کی بوٹیوں کو اس میں لتھیر کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پین میں **ذالذاکو کنگ آئل** ڈال کر درمیانے آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں بوٹیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں فرائی کیا ہوا گوشت شامل کر دیں
- ہلکا سا ملا کر اس میں سرکہ، نمک، لونگ، چینی اور دو سے ڈھائی پیالی پانی ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکھنے رکھ دیں
- جب گوشت گل جائے اور گرہری گاڑھی ہو جائے تو جاکفل چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد چوبیسے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر ڈنر ول یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

گوشت (بغیر ہڈی کا)	ایک کلو
سرکہ	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پیاز	دو عدد درمیانے
میدہ	آدھی پیالی
کالی مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لونگ	چار سے چھ عدد
جا آفل پسا ہوا	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
<b>ذالذاکو کنگ آئل</b>	حسب ضرورت





## بیکڈ اچاری چکن

### ترکیب:

- چکن کے درمیانی سائز کے ٹکڑے کر لیں اور ان کو اچھی طرح صاف دھو کر نمک، لہسن اور دو سے تین کھانے کے چمچ ذالذاکو کنگ آئل لگا کر ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- دھنیا، زیرہ، رائی، کلوچی، میتھی دانہ اور سونف کو تو سے پر ہلکا سا بھون کر موٹا کوٹ لیں، پیاز کو باریک آلیٹ کی طرح کاٹ لیں اور نمٹروں کو بلائج کر کے چھلکا نکال کر پیس لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو مائیکرو ویو اوون کی ڈش میں اس طرح لگائیں کہ ایک دوسرے پر نہ آئیں۔ اس ڈش کو مائیکرو ویو اوون میں پانچ سے سات منٹ رکھ کر چکن کو بیک کر لیں
- علیحدہ سے شیشے کی ڈش لے کر اس میں پیاز، نمٹرا، گٹے ہوئے مصالحے نمک، ال مرچ اور ذالذاکو کنگ آئل ڈال کر مائیکرو ویو اوون میں تین سے چار منٹ رکھیں
- پھر اس ڈش کو نکال کر اس میں پہلے سے بیک کی ہوئی چکن ڈال کر تین سے چار منٹ مزید اوون میں رکھ کر نکال لیں

### پریزنٹیشن:

قصوری میتھی چھڑک کر چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

ایک کلو	چکن بریسٹ
حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	پیاز ہوا ہسن
دو عدد درمیانی	پیاز (آلیٹ کی طرح کٹی ہوئی)
پانچ سے چھ عدد	نمٹرا
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
آدھا چائے کا چمچ	رائی
ایک چائے کا چمچ	کلوچی
آدھا چائے کا چمچ	میتھی دانہ
ایک کھانے کا چمچ	سونف
آدھا چائے کا چمچ	قصوری میتھی
آدھی پیالی	ذالذاکو کنگ آئل





## چکن رزالہ

### ترکیب:

- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر اسے پین میں ڈال کر لوگ اور الائچی کے ساتھ ہلکی آنچ پر ڈھک دیں اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پیاز، ہری مرچیں اور ناریل کو پیس کر گاڑھا سا پیسٹ بنالیں، علیحدہ پین میں ڈالٹا VTF بنا پتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ ہلکا سا گرم کریں، اور رک لہن اور پیاز کا پیسٹ ڈال دیں
- اتنی دیر بھونیں کہ کچی علیحدہ ہو جائے پھر اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- دہی میں نمک اور سفید مرچ ڈال کر پھینٹ لیں اور چکن پر پھیلا کر ڈال دیں
- کیوڑہ ڈال کر ہلکی آنچ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا، بادام اور الائچی سے سجا کر گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- |                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| ایک گلو          | چکن                   |
| حسب ذائقہ        | نمک                   |
| دو کھانے کے چمچ  | اورک لہن پسا ہوا      |
| دو عدد درمیانی   | پیاز (باریک کٹی ہوئی) |
| دو پیالی         | دہی                   |
| چھ سے آٹھ عدد    | لوگ                   |
| چھ سے آٹھ عدد    | چھوٹی الائچی          |
| ایک کھانے کا چمچ | پسی ہوئی سفید مرچ     |
| چار کھانے کے چمچ | پسا ہوا ناریل         |
| چار سے چھ عدد    | ہری مرچیں             |
| چند قطرے         | کیوڑہ                 |
| حسب پسند         | ہرا دھنیا             |
| چار سے چھ عدد    | بادام                 |
| دو سے تین عدد    | چھوٹی الائچی          |
| ایک پیالی        | ڈالٹا VTF بنا پتی     |





## توا قیمہ

### ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے ہاتھ کا کٹا ہوا قیمہ لیا جائے تو اس کا لطف دو بالا ہو جائے گا، قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں
- پیاز کو آملیٹ کی طرح چوپ کر لیں، ٹماٹر، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- بڑے سائز کے تو سے پر ڈالنا **VTF بنا ہتی**، پیاز، قیمہ، ادراک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اسے کسی بین سے ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آنچ ہلکی کر دیں
- پندرہ سے بیس منٹ کے بعد ڈھکن اٹھا کر دیکھیں، اگر ٹماٹر کا پانی خشک ہو گیا ہو اور قیمہ گلنے پر آ جائے تو تھوڑی سی آنچ تیز کر دیں
- ساتھ ہی اس میں دہی، نمک، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور قصوری میتھی ڈال دیں
- اتنی دیر فرمائی کریں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال لیں اور اگر پسند کریں تو اوپر سے تھوڑی سی باریک کٹی ہوئی ادراک چھڑک دیں اور نان اور سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- ڈیڑھ کھانے کا چمچ
- دو عدد درمیانی
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھی چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- آدھی پیالی
- چار سے پانچ عدد
- آدھی گٹھی
- چار سے پانچ عدد
- آدھی پیالی

- تیر
- نمک
- ادراک لہسن پسا ہوا
- پیاز
- لال مرچ پسی ہوئی
- ہلدی
- پسہ گرم مصالحہ
- قصوری میتھی
- دہی
- نان
- ہرا دھنیا
- ہری مرچیں
- VTF بنا ہتی**





## چیزی اسٹک اور مینگو اسموڈھی

### ترکیب:

- اوون کو تیس سے پچیس منٹ پہلے 100°C پر گرم کر لیں
  - میدہ میں نمک، چینی، خمیر، سفید زیرہ اور ڈالڈال کوٹنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے جائیں اور ملاتے جائیں
  - سارا پانی ڈالنے کے بعد اچھی طرح دس سے بارہ منٹ تک گندھائی کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک اس کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
  - باریک کٹا ہوا پارسلے کش کیا ہوا چیز اور کالی مرچ ملا کر پیالے میں رکھ لیں
  - گندھے ہوئے میدے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر لمبا سا رول بنالیں، سارے ایک سائز کے اسٹک بنا کر چیز کے ٹکچر میں رول کر لیں
  - المونیم فوائل کے ٹکڑے کو اسٹک کے سائز میں رول کر لیں اور اسٹک کو اس پراحتیاط سے بل دے کر پیٹ لیں
  - اوون ٹرے میں رکھ کر بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
  - پھر اس ٹرے کو چالیس سے پچالیس منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں، ہلکی گولڈن ہونے پر نکال لیں
- مینگو اسموڈھی بنانے کے لئے:**
- ایک پیالی آم کے ٹکڑوں کو بلینڈر میں ڈال کر اس میں آدھی پیالی فریش کریم یا دہی، ایک کھانے کا چمچ خشک دودھ کا پاؤڈر، دو کھانے کے چمچ کریم چیز اور دو کھانے کے چمچ شہد ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ گلاس میں نکالتے ہوئے اس میں حسب پسند کٹی ہوئی برف شامل کر دیں۔

### پریزنٹیشن:

ان مزیدار اسٹکوں کا مینگو اسموڈھی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

### اجزاء:

- آدھا کلو
- چٹکی بھر
- دو کھانے کے چمچ
- ایک کھانے کا چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- دو پیالی
- آدھی پیالی
- دو کھانے کے چمچ
- آدھا چائے کا چمچ
- آدھی پیالی
- میدہ
- نمک
- چینی
- خمیر
- سفید زیرہ
- پانی
- پارمیان چیز
- پارسلے
- پس ہوئی کالی مرچ
- ڈالڈال کوٹنگ آئل





## عالمگیری پلاؤ

### ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اسے چار پیالی اٹھتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیز آچ پر پکے رکھ دیں
- ابال آنے پر اوپر چرچ ہونے والا جھاگ نکال دیں اور اس میں کچلا ہوا اورک لہسن، ثابت کالی مرچیں اور ایک پیاز ڈال کر پندرہ سے بیس منٹ پکا لیں
- پھر گوشت کو علیحدہ نکال لیں اور بخنی کو چھوٹے سے اتار لیں
- علیحدہ تین میں ذالہ VTF با پتی ڈال کر درمیان آچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں بادام، پستے اور اخروٹ کو صاف دھو کر ڈال دیں اور ساتھ ہی گوشت ڈال کر چار سے پانچ منٹ بھونیں۔ پھر ایک پیالی بخنی ڈال کر ہلکی آچ پر پکے رکھ دیں
- جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں (بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھے ہوئے) چاول ڈال کر بھونیں اور بقیہ بخنی چھان کر ڈال دیں
- تین سے چار منٹ تیز آچ پر پکا کر آچ درمیان کر دیں اور ڈھک کر پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر چاولوں کو اچھی طرح الٹ پلٹ کر لیں اور وہی پھیٹ کر ڈال دیں
- ہلکی آچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے توے پر رکھ کر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام پستوں سے سجا کر اس مزیدار پلاؤ کا لطف اٹھائیں۔

### اجزاء:

پکن یا گوشت

چاول

ٹنک

لہسن

اورک

پیاز

دہی

بادام

پستے

اخروٹ

سکشن

سفید زیرہ

ثابت کالی مرچ

کالی مرچ پیسی ہوئی

ہری مرچیں

ذالہ VTF با پتی

ایک کلو

تین پیالی

حسب ذائقہ

ایک چھوٹی پوتھی

دو اونچ کا ککڑا

تین عدد درمیان

ایک پیالی

دس سے بارہ عدد

دس سے بارہ عدد

آدھی پیالی

آدھی پیالی

ایک کھانے کا چمچ

دس سے بارہ عدد

ایک چائے کا چمچ

آٹھ سے دس عدد

آدھی پیالی





## فروٹ اسٹو و چاکلیٹ کرینچ

### ترکیب:

- تمام پھلوں کو اچھی طرح سے صاف دھو لیں، پھر امروہ، آڑو، سیب اور ناشپاتی کو کاٹ کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اس میں تازہ خوبانی کے دودھ لکڑے کر کے ملا لیں
- چینی میں آدھی پیالی پانی ڈال کر اچھی طرح حل کر لیں اور اسے درمیانی آگ پر پکنے کے لئے رکھ دیں، جب ابال آجائے تو اس میں کٹے ہوئے پھل ڈال کر پانچ سے سات منٹ پکالیں
- چوبیس سے اتار کر ٹھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر لیموں کا رس شامل کر دیں
- نوڈلز کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور کڑا ہی میں ڈال کر کنگ آئل کو گرم کر کے انھیں سنہرے فرائی کر لیں، ٹرے میں خاکی کاغذ پر نکالیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے
- بادام اور خشک خوبانیوں کو باریک کاٹ لیں اور فرائی کئے ہوئے نوڈلز کے ساتھ ملا لیں، دھتورے میں کر کے رکھ لیں
- دونوں طرح کی چاکلیٹ کو علیحدہ علیحدہ پیالے میں ڈال کر اسلٹے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- دونوں چاکلیٹ میں نوڈلز والا ایک ایک حصہ ڈال دیں، ٹرے میں بٹر پیپر لگالیں اور اس آمیزے کو چمچ کی مدد سے حسب پسند ڈھپ میں اس پر ڈالیں۔ فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں

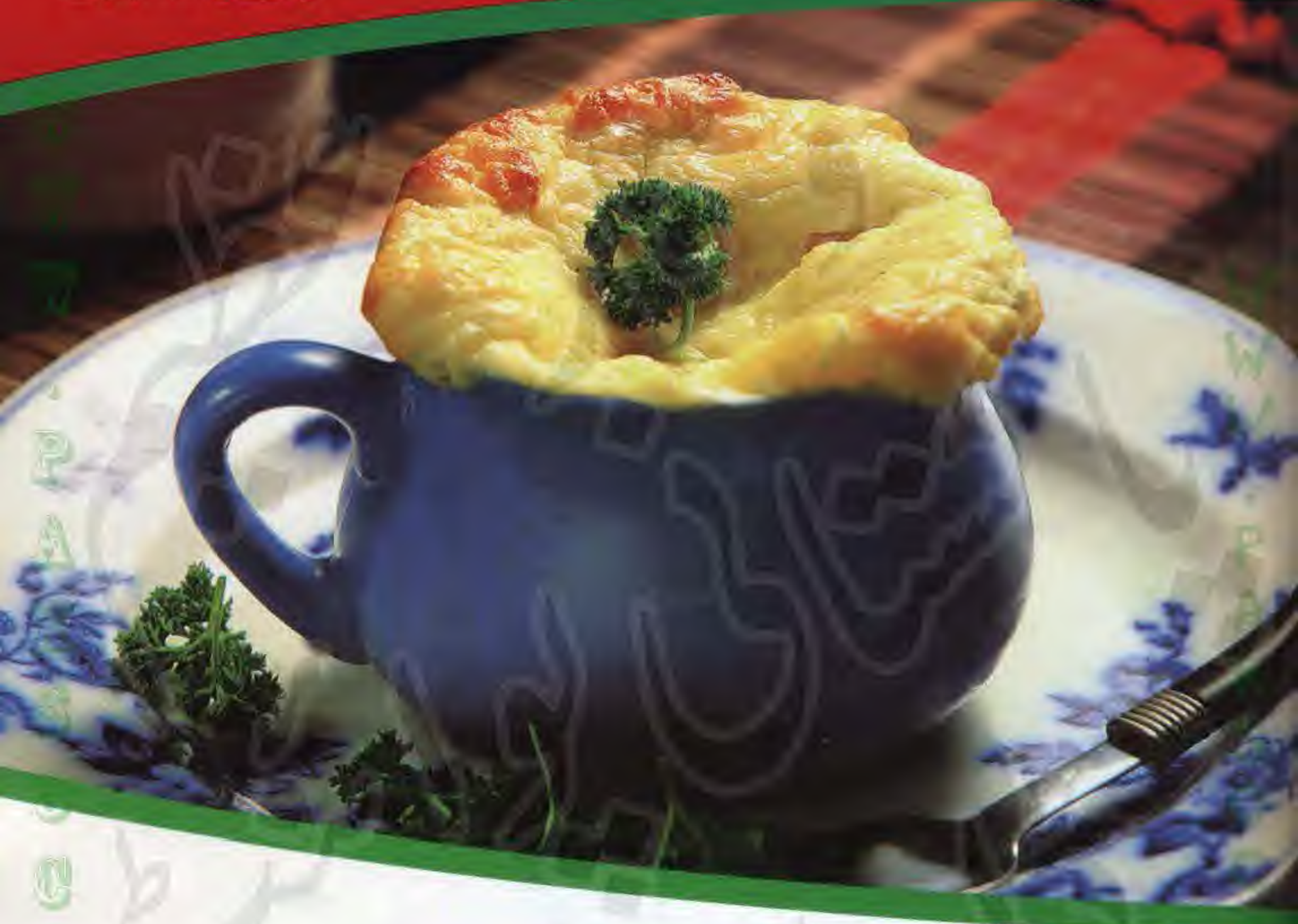
### پریزنٹیشن:

بچ ٹھنڈے کئے ہوئے فروٹ اسٹو کو اپنی پسندیدہ آسکریم اور اس زبردست چاکلیٹ کے ساتھ عید پر مہمانوں کو پیش کریں۔

### اجزاء:

امروہ	ایک عدد
آڑو	ایک عدد
تازہ خوبانی	تین سے چار عدد
سیب	ایک عدد
ناشپاتی	ایک عدد
چینی	ڈیڑھ پیالی
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ایک نوڈل	100 گرام
وہائٹ کوئنگ چاکلیٹ	50 گرام
ڈارک کوئنگ چاکلیٹ	50 گرام
خشک خوبانی	تین سے چار عدد
بادام	آٹھ سے دس عدد
ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ضرورت





## چکن چیز سو فلی

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر کچلے ہوئے لہسن کے جوئے اور نمک کے ساتھ میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- پھر اسے درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائے اور اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے، اسے باریک ریشے کر کے رکھ لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں، اور سو فلی بنانے والی ڈش کو چکنا کر کے اس میں ڈبل روٹی کا چورا چھڑک دیں
- ساس پین میں مارجرین یا مکھن کو ڈالنا کوئنگ آئل کے ساتھ ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھ دیں اور اس میں میدہ ڈال کر بھونیں
- جب خوشبو آنے لگے تو اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں ہلکی آنچ پر پکا کر بال آنے دیں اور چولہے سے اتار لیں
- دونوں طرح کے چیز کو کش کر کے ملائیں اور انڈے کی زردیوں کو ہلکا سا پھینٹ کر اس میں شامل کر دیں
- انڈے کی سفیدیوں کو صاف خشک پیالے میں ڈال کر اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں اور چیز کے مکچر میں شامل کر دیں
- اس مکچر کو سو فلی ڈش میں ڈال کر اوون میں رکھ دیں، اگر علیحدہ علیحدہ چھوٹے پیالوں میں ڈالیں گے تو بیک ہونے کے لئے پندرہ سے بیس منٹ لگیں گے اور اگر بڑی ڈش میں بنایا جائے گا تو اسے چالیس سے پچاس منٹ بیک کیا جائے گا

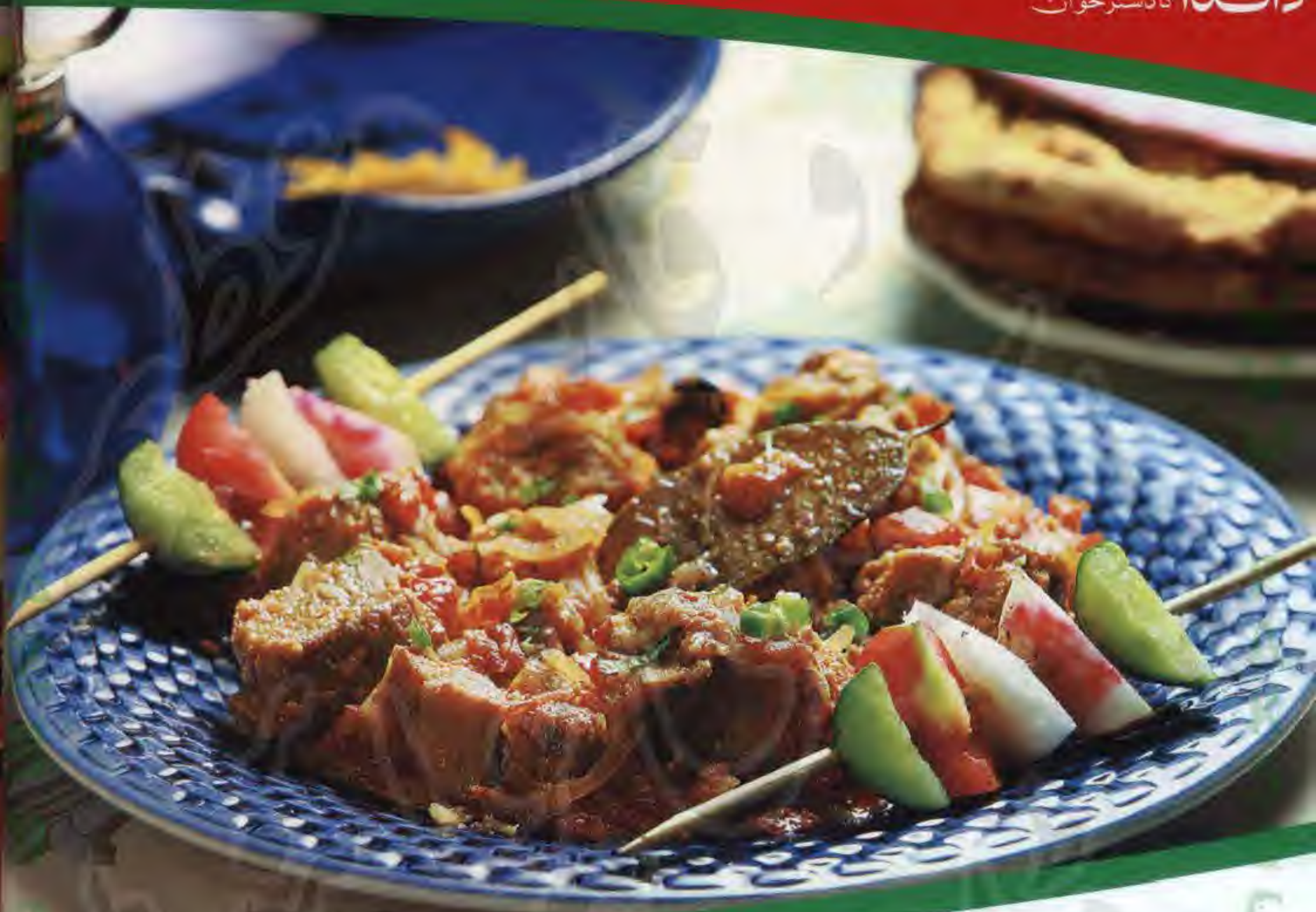
### پریزنٹیشن:

اسے اوون سے نکال کر حسب پسند ساس یا چلی گارلک ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

- چکن بریسٹ 200 گرام
- میدہ چار کھانے کے چمچ
- انڈے چار عدد
- پاریمان چیز آدھی پیالی
- چیڈر چیز ایک پیالی
- نمک حسب ذائقہ
- لہسن کے جوئے دو سے تین عدد
- کالی مرچ پس ہوئی آدھا چائے کا چمچ
- مسٹر ڈیپسٹ ایک چائے کا چمچ
- دودھ ڈیڑھ پیالی
- ڈبل روٹی کا چورا حسب ضرورت
- مارجرین یا مکھن دو کھانے کے چمچ
- ڈالنا کوئنگ آئل دو کھانے کے چمچ





## چنگر یزی گوشت

### ترکیب:

- بغیر بڑی کے گوشت کو ایک سائز کی بوٹیوں میں کاٹ لیں تاکہ گلنے میں آسانی ہو، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور تین سے چار ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- گوشت کو صاف دھو کر اتنی دیر چھلنی میں رکھیں کہ اچھی طرح خشک ہو جائے پھر اسے بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں پیاز، ٹماٹر، نمک، لال مرچ اور ہری مرچیں ڈال دیں
- اچھی طرح ملا کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پین میں ڈالنا کوئلہ آئل ڈال کر درمیانے آئین پر تین سے چار منٹ گرم کریں، پھر اس میں ثابت گرم مصالحہ اور تیز پات ڈال کر کڑا کر لیں
- ادھر کہ لہسن ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں پھر مصالحہ لگا ہوا گوشت ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر ہلکی آئین پر پکے رکھ دیں
- جب گوشت اچھی طرح گل جائے اور اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اسے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آئین پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکالیں اور موٹے کٹے ہوئے سلاد اور نان کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- گوشت ایک کلو
- نمک حسب ذائقہ
- ادھر کہ لہسن پسا ہوا دو کھانے کے چمچ
- پیاز دو عدد درمیانے
- ٹماٹر چار سے پانچ عدد درمیانے
- کٹی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ
- ثابت گرم مصالحہ ایک کھانے کا چمچ
- تیز پات ایک سے دو کلو
- کالی مرچ کٹی ہوئی ایک چائے کا چمچ
- ہری مرچیں چھ سے آٹھ عدد
- ڈالنا کوئلہ آئل آدمی پیالی





## نرگسی پلاؤ

### ترکیب:

- گوشت کو دھو کر چھلنی میں رکھ دیں، پھر ایک پیاز، زیرہ، پنے، ہر ادھنیا اور ہری مرچوں کو دھو کر کے ساتھ ملا کر پیس لیں اور گوشت کو اس سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- انڈوں کو سخت اُبال کر چھیل کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں دو بار یک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- اس میں اورک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر اس میں لال مرچ، دھنیا اور مصالحہ لگا ہوا گوشت ڈال کر ملائیں، ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکے رکھ دیں
- چاولوں کو پکانے سے بیس منٹ پہلے بھگو کر رکھ دیں، پھر پانی میں نمک اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر ایالیں اور اُبال آنے پر چاول ڈال دیں۔ چاولوں کو ایک کٹی اُبال کر چھان کر چھلنی میں نکال لیں
- گوشت اگر اپنے ہی پانی میں نہ گئے تو اس میں تھوڑا سا پانی شامل کر لیں اور مکمل گھنے پر چوبے سے اتار لیں تھوڑے سے چاولوں کو پین میں پھیلا کر ڈالیں اور اس پر تیار کیا ہوا گوشت کا مصالحہ ڈال دیں، اوپر سے بقیہ چاول ڈالیں
- آخر میں دودھ میں زردے کا رنگ اور کیوڑہ ملا کر چھڑک دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے چاولوں کو اچھی طرح ملا لیں اور ابلے ہوئے انڈوں کی سلائسز سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔

ایک کلو  
ایک کلو  
دو کھانے کے چمچ  
حسب ذائقہ  
تین عدد درمیانی  
ایک کھانے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ  
ایک پیالی  
تین سے چار عدد  
آدھی گھی  
چار کھانے کے چمچ  
آدھی پیالی  
چنگی بھر  
چند قطرے  
تین سے چار عدد  
آدھی پیالی

اجزاء:  
گوشت  
چاول  
اورک لہسن پہا ہوا  
نمک  
پیاز  
لال مرچ پس ہوئی  
دھنیا پس ہوا  
ہلدی پس ہوئی  
سفید زیرہ  
ثابت گرم مصالحہ  
دھنیا پس ہوا  
ہری مرچیں  
ہر ادھنیا  
بجئے ہوئے پنے  
دودھ  
زردے کا رنگ  
کیوڑہ اسنس  
انڈے  
ڈالڈا کوکٹ آئل





## آلو چانپ مصالحہ

### ترکیب:

- چانیوں میں اورک لہسن، نمک، کالی مرچ اور اجوائن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک سے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اسی مصالحے میں گوشت کے ساتھ آلو، ٹماٹر اور شملہ مرچ ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں تاکہ سبزیوں پر بھی مصالحہ اچھی طرح لگ جائے
- پندرہ سے بیس منٹ بعد سبزیوں کو احتیاط سے علیحدہ نکال لیں، پیاز کو **ڈالڈال کوکنگ آئل** میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسے چانیوں میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈال کوکنگ آئل** کے ساتھ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور درمیانے آگ پر ڈھک کر پکے رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بعد جب گوشت اودھ گلا ہو جائے تو آلو پھر ٹماٹر اور آخر میں شملہ مرچ کی تہہ لگا دیں
- دوبارہ سے ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت مکمل گل جائے

### پریزنٹیشن:

اس ترکی ڈش کو احتیاط سے اسی طرح تہہ در تہہ ڈش میں نکالیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

ایک کلو	بکرے کے چانپ
حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	اورک لہسن کچلا ہوا
دو عدد درمیانے	پیاز باریک کٹی ہوئی
دو عدد درمیانے	آلو قتلے کٹے ہوئے
تین عدد درمیانے	ٹماٹر قتلے کٹے ہوئے
ایک سے دو عدد	شملہ مرچ قتلے کٹے ہوئے
آدھی پیالی	دہی
ڈیڑھ چائے کا چمچ	کالی مرچ کٹی ہوئی
آدھا چائے کا چمچ	اجوائن
حسب ضرورت	<b>ڈالڈال کوکنگ آئل</b>





## پسپر چکن

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اس کی لمبائی میں اسٹریپس کاٹ لیں
- پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، شملہ مرچ کو دھو کر اس کے بیج نکالیں اور اسے بھی لمبائی میں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں دو کھانے کے چمچ **ڈال اولیو آئل**، کئی ہوئی لال مرچ، پس ہوئی لال مرچ، مرکہ، چلی ساس، نمک اور براؤن شوگر ڈال کر اچھی طرح ملائیں چکن کی اسٹریپس کو اس مصالحے کے مکسچر سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فرائینگ پین میں **ڈال اولیو آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں اور میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- جب چکن کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں شملہ مرچ اور ٹماٹو کچپ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ایک سے دو منٹ بعد چولہے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند پیٹریڈ یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

- چکن بریسٹ
- نمک
- پیاز
- شملہ مرچ
- پیاز
- کئی ہوئی لال مرچ
- پس ہوئی لال مرچ
- مرکہ
- چلی ساس
- براؤن شوگر
- ٹماٹو کچپ
- ڈال اولیو آئل**
- آدھا کلو
- حسب ذائقہ
- ایک کھانے کا چمچ
- ایک سے دو عدد
- ایک عدد درمیانی
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- چار کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- دو کھانے کے چمچ
- چار کھانے کے چمچ





ریڈرز ریسپی کوئٹیسٹ ونز  
کراچی سے مسز سلیم صاحبہ قرار پائی ہیں

## فج براؤنیز

### ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر، نمک اور بیکنگ سوڈا ملا کر دو مرتبہ چھان لیں
- چاکلیٹ کو چھوٹے ساس پین میں رکھیں اور اس کے نیچے بڑے ساس پین میں ابلتا ہوا پانی رکھ کر چوبلے پر رکھیں، جب پکھل جائے تو چوبلے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- **ڈالڈا VTF ماہیتی**، چینی اور انڈول کو الیکٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کہ ہلکا ہو کر اچھی طرح پھول جائیں، اس میں پکھلی ہوئی چاکلیٹ اور ونیلا ایسنس ڈال کر پھینٹ لیں
- پھر تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ اور کریم ڈال کر لکڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں، اچھی طرح نرم سائیز بن جائے تو گرم پانی بھی شامل کر دیں
- نواج کے دو چوکور کیک کے سانچے لیں جن کی اونچائی ڈیڑھ سے دو انچ ہو، ان میں ہلکا سا **ڈالڈا VTF ماہیتی** لگا کر خشک میدہ چھڑک لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180 پر گرم کر لیں، کچر کو دونوں سانچوں میں آدھا آدھا ڈال دیں اور اوون میں تقریباً ایک گھنٹے کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
- جب بیک ہو جائے تو اوون سے نکال کر مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر سانچے سے نکال لیں

### چاکلیٹ فج بنانے کے لئے:

- بھاری پینڈے کے ساس پین میں مارجرین اور چاکلیٹ کو ہلکی آنچ پر پکھلنے تک پکائیں۔ دودھ، چینی اور ونیلا ایسنس کو اچھی طرح ملائیں اور اس میں پکھلی ہوئی چاکلیٹ ڈال کر پھینٹیں
- اس کو بیس سے پچیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، ایک کیک پر اچھی طرح پھیلا کر لگائیں اور اس پر دوسرا کیک رکھ کر اوپر سے بھی چاکلیٹ فج سے کور کر لیں

**پریزنٹیشن:** پیش کرنے سے پہلے تین سے چار گھنٹے کے لئے ٹھنڈا کر لیں پھر اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں

**نوٹ:** سار کریم بنانے کے لئے ایک پیالی فریش کریم کو ٹھنڈا کر کے الیکٹرک بیٹر سے تین سے چار منٹ پھینٹیں پھر وکھانے کے چمچ لیموں کا رس ڈال

کر ہلکا سا ملا لیں

### اجزاء:

- میدہ
- بیکنگ پاؤڈر
- بیکنگ سوڈا
- انڈے
- کوئنگ چاکلیٹ
- چینی (پسی ہوئی)
- سار کریم
- ابلتا ہوا گرم پانی
- ونیلا ایسنس
- ڈالڈا VTF ماہیتی**

### چاکلیٹ فج کے اجزاء:

- کوئنگ چاکلیٹ
- مارجرین/کھسن
- پسی ہوئی چینی
- دودھ
- ونیلا ایسنس
- چار اونس (100 گرام)
- آدھی پیالی
- دو پیالی
- آدھی پیالی
- ڈیڑھ چائے کا چمچ



# کم بجٹ کی ہنڈیا کیسے پکے گی؟

ہو شربا مہنگائی نے تو کمر توڑ کے رکھ دی



آتم حیا فاروقی

ہر گھر میں روزانہ ایک سوال کیا جاتا ہے؟ آج کیا پکا کریں؟

یہ پرانا سوال اب ڈالڈا کا دسترخوان نے حل کر دیا، آج کا مینو ہمارے سلسلے آج کیا پکا کریں کی مدد سے Set کر لیا کریں اور اس سوال کے لئے گھنٹوں سر کھپانے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

اصل مسئلہ بجٹ کا ہے۔ ہو شربا مہنگائی کا رونا کب تک کیا جاسکتا ہے؟ ہماری مائیں بھریوں کے خوردہ بھاؤ کا پتا رکھا کریں۔ آج کل پاک 20 روپے کھول رہی ہے اور پیاز بھی سستا ہے۔ ٹماٹر مہنگے ہیں تو کیا ضروری ہے کہ ٹماٹروں کا استعمال زیادہ کیا جائے۔ صرف دس دس روپوں میں ٹماٹر، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں خریدی جاسکتی ہیں۔

آلو اہلہ 30 روپے کلو ہیں۔ قیمتیہ بھی بہت زیادہ مہنگے نہیں۔ اسی طرح میتھی کی گڈی یا قصوری میتھی کا پکٹ بھی 10-15 روپے تک دستیاب ہو جاتا ہے۔

ہر موسم میں پاک کی سادہ تر کاری کھاتے میں لطف دے گی اس میں فولاد اور ریٹے کے علاوہ غذائیت کے دیگر اجزاء بھی پا جائے جاتے ہیں۔

پاک کے کباب بنائیں، پاک میتھی آلو، پاک پیڑ، پاک کے پکوڑے بنائیں یا چھلکے والی دلی ہوئی مونگ کی دال یا سرموں کے ساگ میں ملا کر پکائیے۔ یہ خامی ڈال قدر وارڈش کم و بیش ہر موسم میں پکائی جاسکتی ہے اور نہتاستی بھی ہے جسے جس شکل میں پکائیں دسترخوان کو رونق بخوادے گی۔





# انسانی نفسیات کے وسیع دائرہ کار کی ماہر تھراپسٹ ڈاکٹر مبشرہ خان سے ملنے

انٹرویو: محسن

کہتے ہیں کہ خوشیوں سے بھرپور زندگی گزارنے کے لئے ہر معاملے میں پکا یقین ہونا ضروری ہے۔ ڈاکٹر مبشرہ خان ایک عملی پیشہ ور اور جدید سائنس دان ہیں۔ جنہیں احساس ہے کہ جب زندگی کے ردھم میں رکاوٹ آنے لگے معاملات پر قابو پانا اختیار میں نہ رہے تو سمجھ لیا جائے کہ کچھ گڑبڑ ہے اور زندگی کو صحیح ڈھب پر ڈھالنے کے لئے توانائی کے نظام میں روانی لانے (صف بندی کرنے) دل اور دماغ کو متحد کرنے کی اشد ضرورت ہے۔ ڈاکٹر مبشرہ خان کی وابستگی مختلف بین الاقوامی تعلیمی اداروں سے رہی اور ساتھ ساتھ انہیں 17 سالہ پیشہ ورانہ تجربات سے بھی بہت کچھ سیکھنے کا موقع ملتا رہا۔ یہی وجہ ہے کہ آج آپ موثر ہائیپنوسس، روحانی تھراپسٹ، Holistic Hypnotherapist، ماہر جلدی امراض، یوگا (ماسٹر)، ریکی، بلواسٹار (گریڈ ماسٹر) ہونے کے ساتھ ساتھ انسانی نفسیات کے وسیع دائرہ کار پر جامع علمیت رکھنے والی تھراپسٹ کی حیثیت سے منفرد مقام رکھتی ہیں۔ آپ نے ایک کتاب ”یوگا کی روشنی“ بھی لکھی جو روح، جسم اور دماغ کو صحت مندر رکھنے اور مثبت طرز زندگی گزارنے کے علم پر مشتمل ہے۔ آپ نے اپنے ہیلتھ اسٹوڈیو SHARA'S میں آنے والوں کے لئے اس قسم کے گورنرڈیزائن کے ہیں۔ جوان کی زندگی کے نامکمل پہلوؤں کو بہتر بنانے کے لئے روشن راہیں اُسوار کر دیتے ہیں، آپ انہیں نئی دی شوز میں بھی دیکھتے رہتے ہیں، آئیے ملنے ہیں ڈاکٹر مبشرہ خان سے۔

”فینک شو کی طریقہ علاج سے لوگ

کس قدر مستفید ہو رہے ہیں؟“

”ہوا، روشنی کے ذریعے سے روحانی

یقین، ذاتی تصور کو اپنے ارد گرد کے

ماحول سے ہم آہنگ بنایا جاتا ہے۔

جگہ کے درست تعین کے اس قدیم چینی

فن کو دنیا بھر کی طرح ہمارے ہاں بھی

تسلیم کیا جا رہا ہے۔ اس آرٹ کے

ذریعے لوگوں کی زندگی میں مثبت

تبدیلیاں آ رہی ہیں۔“

”پتھروں میں بھی فوٹائی طاقت

سے کس طرح کام لیا جاسکتا ہے؟“

”پتھر انسانی زندگی میں اہم کردار ادا

کرتے ہیں۔ ان کی بدولت ہم دماغی

اور نفسیاتی طور پر اپنے آپ کو متوازن

کر سکتے ہیں، اچانک حالات تبدیل

ہونے کی صورت میں جذبات پر قابو

پا سکتے ہیں، اس کے ذریعے روحانی،

تخلیقی صلاحیت حاصل کر سکتے ہیں، اس کی بدولت پریشانیوں سے نجات

بھی حاصل کی جاسکتی ہے۔ Gems healing طریقہ علاج کے

ذریعے ہم aura سکین کرنے کے بعد بیماری کی تشخیص کرتے ہیں۔ کیونکہ

aura کی کسی بھی فیلڈ کی کارکردگی متاثر ہو تو منفی قوتیں با آسانی داخل ہونے

لگتی ہیں۔ یعنی آپ کے جسم کے گرد موجود بیضوی ہالے کانٹک ٹوٹ جاتا ہے تو ہم منفی

توانائیوں کو زائل کرنے کے لئے پتھروں سے علاج کرتے ہیں۔ مثال کے طور پر اسکیٹنگ کے بعد پتہ

چلتا ہے کہ گردے کا مسئلہ درپیش ہے۔ تو ہم بیماری کے حساب سے مخصوص پتھر تجویز کریں گے اور وہ پتھر اپنی شفا

طاقت سے بیماری کی وجہ بننے والی منفی توانائیوں سے نجات کا ذریعہ بن جائے گا۔“

”برہمنی ہوئی عمر کے اثرات روکنے کے لئے کس قسم کی تھراپی سے مدد لیتی ہیں؟“

”چکر و یو کو متوازن کرنا، ہارمونز کی سطح کو درست کرنا، وزن کم کرنے کا طریقہ علاج، کرپٹل تھراپی

مقناطیسیت، ہینائٹرم، Mgt، طریقہ علاج سے پریشانی و دباؤ کم کرنا، ریکی، روحانی طریقہ علاج سے

بھی مدد لیتے ہیں۔“



زندگی کے ردھم میں رکاوٹ آنے لگے،  
معاملات پر قابو پانا اختیار میں نہ رہے تو  
سمجھ لیا جائے کہ کچھ گڑبڑ ہے

”ابتدائی تعلیم کہاں سے حاصل کی؟“

”ابتدائی تعلیم کانوینٹ اسکول

سے گریڈ 5 تک حاصل کی، اس

کے بعد اعلیٰ تعلیم کینیڈا سے حاصل

کی۔“

”اس فیلڈ میں قدم رکھنے کا خیال کیسے

آیا، آقا دس طرح کیا؟“

”ہماری فیملی کو (Psychic ability)

ورثے میں ملی ہے۔ میں اس طاقت کو

بروئے کار لا کر انسانی خدمت کرنا چاہتی

ہوں۔“

”تعلیمی اعتبار سے بیک وقت اتنی

زیادہ فیلڈز کی تربیت کی ضرورت

کیوں پیش آتی؟“

”میں ایک تجربہ کار ہوں۔ اس لئے

مریض کو بیماریوں سے مکمل نجات

دلانا چاہتی ہوں۔“

”ذہنی و نفسیاتی صلاحیتوں کی ترقی

سے کیا مراد لی جائے؟“

”جیسے فوکنگ، آئی کیو ڈیو پینٹ، دماغ کچھ اور دل کچھ کہے

تو انہیں توازن میں لانا، کاؤنسلنگ کرنا، متاثرہ فرد کے مکمل

حواس کو متوازن کرنا، نفسیاتی گڑبڑ، ذہنی بگاڑ، خوف جن کی وجہ

سے مریض کوئی کام کرنے جاتا ہے تو رکاوٹیں آتی ہیں۔ اس قسم کے

مسائل پر قابو پانے اور متاثرہ افراد کو صحت مند زندگی گزارنے کے لئے راستے

بجھانے کو ہم نفسیاتی صلاحیتوں کی ترقی کہتے ہیں۔ کیونکہ ذہن کی بہترین کارکردگی ہی آپ کی مجموعی

صحت مندی کا تعین کرتی ہے۔“

”Pranic healing میں کون کون سی تکنیکیں شامل ہیں؟“

”یہ تکنیک قدیم سائنس اور آرٹ ہے۔ اس کے ذریعے ارد گرد موجود یونیورسل انرجی کو اپنے فائدے کے لئے

استعمال کیا جاتا ہے اور بیماری سے شفا یابی پائی جاتی ہے۔ اس کے مختلف طریقوں میں laying of the hand،

therapeutic touch، مقناطیسی، کرشماتی اور یقین کی شفا یابی وغیرہ شامل ہے۔“



ڈاکٹر بشرو خان  
پروفائل

- بائیو ٹیکنیشن، نفسیاتی و روحانی تھراپسٹ
- متبادل ادویات، ہومیو پیتھ (پی ایچ ڈی) سری لنکا
- یوگا ماسٹر، ایرو بکس ٹریژر، وزن کے حوالے سے تربیت یافتہ
- ماہر تغذیہ، ریکی و بلو اشارہ گرینڈ ماسٹر، پو تھراپسٹ (درد پر قابو پانے کی ماہر) کینیڈا
- ٹیشیاٹ، الیکٹریک مشیننگ شوئی کنسلٹنٹ (ٹورانٹو، کینیڈا)

NLP

• سلوا میٹھڈ

Spiritualist/Pranic healer

• ماسٹر اسپورٹس سائنس اور میڈیکل aestheticians (ٹورانٹو، کینیڈا)

پریکٹس فلاسفی

الرجیز اور حساسیت بعض اوقات بیماری کی بنیادی وجہ بنتی ہیں۔ ہم ان وجوہات کو جڑ سے اکھاڑ پھینکتے ہیں۔

نیمس

زندگی کی توانائیاں، نامیاتی ادویات، کو اٹم (فوکس ٹیکنالوجی) کے ذریعے شفا یابی، ریکی، بلیو اشارہ، کرٹل وغیرہ سے علاج، یوگا، ورزش، ہومیو پیتھ، چوسکس، اسکن کیئر، غذائی منصوبہ بندی، کھیلوں کی تربیت، وزن میں کمی، inch loss تھراپی کے علاوہ مختلف بیماریوں، نفسیاتی اور جذباتی مسائل کی شفا یابی وغیرہ۔

کوہنہ

نفسیاتی صلاحیتوں کی ترقی، Pranic healing، فینک شوئی، پتھروں سے شفا یابی، Psychodynamics, Reflexology، کو اٹم، ریکی، یوگا، راجے سے علاج Therapeutic touch، انسانی توانائی کے میدان، توانائی Vortices، پھر تھراپی، بلیو اشارہ، ایرو بکس، مراقبہ، چناکس وغیرہ۔

سرو

آرام اور توانائی کی بحالی، جلد کی دیکھ بھال، سرجری کے بغیر فیس لانف، کو اٹم تھراپی، وزن قابو کرنے کی خدمات، ہاؤی ٹونک، (EMS) body wrap وغیرہ

Field انسانی جسم کی بنیاد ڈالتا ہے اور نورانی ہالے aura کے اندر موجود جسم کے ہر ذرات کو حرکت کرنے میں مدد دیتا ہے۔

Energy Vortices کی آسان تعریف کیا ہے؟

چکر و پونکٹیک پانچ ہزار سال پرانی ہے۔ یہ سب سے زیادہ موثر اور ان دیکھی تو توں پر مشتمل "توانائی کا ایک مخصوص منبع" ہے۔ یہ بڑی مقدار پر مشتمل توانائی کے پول یا تو آپ کو فائدہ پہنچاتے ہیں یا آپ کے ٹھیک ٹھاک جسم کو نقصان پہنچا کر ان گنت بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔ یہ دنیا بھر میں کثرت سے پائے جاتے ہیں۔

تھراپی سے کس طرح کام لیا جاتا ہے؟

"زنگوں کے اثرات ہمارے محسوس کرنے پر مبنی ہے۔ یہ ہمارے مزاج کو یا تو مثبت یا منفی طریقے سے متاثر کرتے ہیں۔ سیدھی بات یہ ہے کہ ہم اس کا استعمال پریشانی سے نجات اور اندرونی کیفیات کو رنگوں کے استعمال سے مثبت نتائج حاصل کرنے کے لئے کرتے ہیں۔"

"بلیو اشارہ کے ذریعے کن امراض کا علاج ہوتا ہے؟"

"بلیو اشارہ کی مدد سے ہم کالے جادو کو روکتے ہیں۔ اس کے ذریعے منفی اثرات سے نجات حاصل کی جاتی ہے۔ اس کے اثرات سے متاثرہ افراد کا علاج بھی کیا جاتا ہے۔"



نیمے اور جلد کے حوالے سے خواتین کو کم کے مسائل لے کر آپ کے پاس آتی ہیں۔

"خواتین چہرے پر کیل مہاسوں، داغوں، وزن لانے کے باعث جلد پر آنے والے نشانات، جلد لادھوہ برکتی ہوئی سرخی، آنکھوں کے گرد سیاہ

ہیے، جوزم آنکھوں جیسے مسئلے لے کر آتی ہیں۔ ہم داغ و جھوٹ اور مہاسوں سے بھری ہوئی جلد کو صاف کرنے کے لئے ہر جہتی کے بغیر چہرے کو حسین و دل آویز بناتے ہیں۔ ساتھ ہی ہاؤی ریٹیم EMS نان سرجیکل لائی پوسکشن لائف سلنگ، شیپنگ، جلد کو صحت مند بنانے اور موٹاپا کم کرنے کے لئے دس خاص اور کامیاب نتائج دینے والے اپنے استعمال کر رہے ہیں۔"

Reflexology کس طرح کی بیماریوں میں بہترین نتائج سامنے آتے ہیں؟

"جسم کو آرام و سکون پہنچانے والا عمل ہے، پہلے سے موجود جسم کے درد میں کمی واقع ہوتی ہے۔ اس کے ذریعے خون کی روانی بہتر بنانے میں بھی مدد ملتی ہے۔ صحت سے متعلق مختلف قسم کے خدشات دور کرنے میں معاونت ملتی ہے۔ ایسٹریل کے توازن میں بھی مدد ملتی ہے۔"

Quantum فزکس طرح صحت مند کی طرف کیسے مائل کرتا ہے؟

"بائیو ٹیکنالوجی ہے، جس میں صرف آپ کی دو انگلیوں کے پرنٹ حاصل کئے جاتے ہیں اور آپ کے بائیو ڈیٹا کی مدد سے آپ کے پورے جسم کا جائزہ پانچ منٹ میں لیا جاتا ہے، جس کے ذریعے جسم میں موجود مرض کی تشخیص کی جاتی ہے۔"

کیا خدمات میں آپ کے ہاں کیا سکھایا جاتا ہے؟

"انسانی مراحل میں اپنے آپ کو ہر سطح پر پروٹیکٹ کرنا، اپنے گھر، کاروبار کی جگہ اور اپنی گاڑی وغیرہ کو منفی اثرات سے محفوظ رکھنا، اپنے آپ کو ہنگامی حالات میں باطنی حکمت پر چھوڑ دیں کہ وہ کیا تبدیلی لاتی ہے۔ کسی دوسرے کو تکلیف نہ دینا اور اس سے پہلے اپنے آپ کو محفوظ کرنا۔"

ایکسپریس سائز کی کون سی تکنیکیں آپ اسٹوڈیو میں کرواتی ہیں؟

"Salsa, pilates, aerobics, zumba dance اور دل کے مریضوں کے لئے پرائیویٹ سیشن۔"

Therapeutic touch میں کس قسم کی تربیت شامل ہے؟

"Chakra draw کرنا اور سانس کے ساتھ توانائی مجتمع کرنا اور دو انگلیوں کی مدد سے اسکیننگ کی تربیت لیا جاتی ہے۔"

Human energy field کیا ہے اور انسانی زندگیوں پر کیسے اثرات ڈالتی ہے؟

"ہیالک انسانی توانائی کا دائرہ ہے جو جسم کو ہر طرف سے گھیرے ہوئے ہے اور اس کے آر پار Human energy field



# لیزر سرجری سے علاج، چشمے سے نجات

سب سے مقبول تکنیک Lasik سے متعلق جاننا ضروری ہے

شاہین ملک

سیکند گتے ہیں جن لوگوں کی قریب کی نظر 1.5 یا اس سے کم ہوان کے لئے یہ مناسب ترین علاج ہے، تاہم جن افراد کی دور کی نظر بھی کمزور ہو انہیں اس علاج کی تجویز نہیں دی جاتی۔

دوسرا اہم طریقہ Supracor ہے جس میں Lasik کی طرح قرینے کے اوپر کے حصے میں ایک پتلی سی گول تہہ لائی جاتی ہے تاکہ لیزر کی رسائی قریب تک ہو سکے۔ پھر لیزر سے قرینے کے درمیان کے ابھرے اور بیرونی حصے کو برابر یا گہرا کیا جاتا ہے تاکہ قرینے کی چیزیں واضح نظر آسکیں۔ جن لوگوں کی قریب کی نظر بہت زیادہ خراب ہو وہ اس تکنیک سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ Presbyopia کے لئے یہ Intracor سے زیادہ مفید ثابت ہوا ہے۔ سرجری کے بعد ابتدائی چند دنوں میں آنکھوں کے سامنے چمک اور روشنی کے حلقے نظر آسکتے ہیں اور نظر دھندلی ہو سکتی ہے، تاہم آہستہ آہستہ یہ شکایات دور ہو جاتی ہیں۔ ایک اور جدید تکنیک Advance Zyoptix Wavefront ہے۔ اس ٹیکنالوجی میں ویفرنٹ استعمال کیا جاتا ہے اور کمپیوٹر سافٹ ویئر علاج شروع کرنے سے پہلے آنکھ کا ہر زاویہ سے جائزہ لیتا ہے تاکہ خرابی کی واضح تصویر سامنے آسکے اس طریقے میں بھی قرینے کی اوپری تہہ بنائی جاتی ہے اور لیزر کی مدد سے خرابی کو ٹھیک کیا جاتا ہے چونکہ Lasik کے مقابلے میں یہ قرینہ کا ٹشو کم الگ کرتا ہے اس لئے اس کے ذریعے ان مریضوں کا علاج بھی ممکن ہے جن کا قرینہ بہت پتلا ہو۔ نظر میں بہتری لانے کے علاوہ کم روشنی یا رات کے وقت ڈرائیونگ میں بھی اس سرجری کی بدولت آسانی محسوس ہوتی ہے۔

## Refractive Lenticule Extraction RELAX

یہ دور کی نظر ٹھیک کرنے والی لیزر ٹیکنالوجی ہے جس میں قرینے کی اوپری تہہ کاٹنے کے لئے لیزر مائیکروہاسیز کی مدد سے قرینے کوئی جہت دی جاتی ہے۔ یوں سمجھیں کہ جس ٹشو کو الگ کرنا مقصود ہو لیزر اس کی آؤٹ لائن بنادیتا ہے۔ اس کے بعد ایک بہت ہی چھوٹا سا چمچی نما آلہ قرینے کے وسط میں لیزر سے لگائے گئے 3 ملی میٹر شکاف سے اندر داخل کیا جاتا ہے اور یہ آلہ الگ کئے گئے ٹشو کو باہر نکال دیتا ہے اس پورے عمل میں 4 سے 5 منٹ لگتے ہیں۔ اب تک برطانیہ جرمنی اور ڈنمارک میں کئے گئے تجربات کے مطابق اس تکنیک سے نظر فوری طور پر 80 فیصد بہتر ہو جاتی ہے۔ چند دنوں بعد 100 فیصد بھی ٹھیک ہو سکتی ہے۔ جن لوگوں کے قرینے بہت زیادہ پتلے ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے وہ روایتی سرجری نہیں کرا سکتے۔ ان کے لئے RELAX بہتر آپشن ہے۔ علاوہ ازیں جن کی نظر 13- تک کمزور ہو وہ بھی اس تکنیک سے مستفید ہو سکتے ہیں۔ اس کا منفی پہلو یہ ہے کہ Lasik کے مقابلے میں یہ کم درست ثابت ہوا ہے۔ جن لوگوں کا قرینہ بہت پتلا ہو یا دور کی نظر بہت ہی کمزور ہو انہیں اس تکنیک سے سرجری نہیں کروانی چاہئے۔

سرجری کے بعد ابتدائی دنوں میں نظر دھندلی ہو سکتی ہے، تاہم آہستہ آہستہ یہ شکایات دور ہو جاتی ہیں



کچھ امراض مثلاً Keratoconus یا چوٹ کے باعث قرینہ اپنی جگہ سے ہٹ جاتا ہے یا اسے نقصان پہنچتا ہے۔ ان سے بصارت کے جو مسائل پیدا ہوتے ہیں وہ چشمہ لگانے سے ٹھیک نہیں ہوتے اور نہ ہی کامیٹ لینس کا استعمال ممکن ہوتا ہے۔ اس قسم کی خرابیوں کو دور کرنے کے لئے Topography Guided Lasik سے مدد لی جاتی ہے۔ پاکستان کے ہر شہر میں اس جدید ٹیکنالوجی کی سہولت دستیاب ہے اور کئی ماہر آئی اوپتھالیمسٹس پریکٹس کر رہے ہیں تاہم کسی بھی قسم کی سرجری کروانے سے پہلے دو یا تین مختلف ماہرین سے Opinion ضرور لے لیا کریں۔ اپنے شعبے کا ماہر معالج ہی علاج معالجے کے ضمن میں کوئی مشورہ یا رائے دے سکتا ہے۔

اس خاص سرجری کو متعارف ہونے 20 برس گزر چکے ہیں۔ برطانیہ ہی میں اس نئی تکنیک کی بدولت 10 لاکھ سے زائد افراد کو بینکوں سے نجات مل چکی ہے۔ لیزر ٹریٹمنٹ میں عموماً قرینے کو نئی شکل دینے کی کوشش کی جاتی ہے۔ قرینے ہماری آنکھ کے ذیلے کے بالکل سامنے والے حصے میں وہ صاف شفاف بیضوی شکل کا ٹشو ہے جسے ہم غور سے دیکھیں تو یہ ایک باریک جھلی سے محسوس ہوتی ہے۔ روشنی اس میں سے گزر کر آنکھوں کی پشت پر واقع پردے Retina پر پڑتی ہے جس سے ہم کو پتا چلتا ہے کہ ہمارے سامنے کیا چیز ہے۔

جن لوگوں کو دور سے اشیاء نظر نہیں آتیں یعنی وہ Myopia یا Short Sightedness کا شکار ہوتے ہیں۔ ان کے قرینے کی گولائی کچھ زیادہ ہی گہری ہوتی ہے یا آنکھ کا ڈیلا خود خلاف معمول لمبا ہوتا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ روشنی آنکھ کے پردے پر پوری طرح نہیں پڑتی۔ لیزر قرینے کو پھیلا کر اس مسئلے کو حل کر دیتی ہے۔ لیزر کے ذریعے قریب کی نظر کو بھی درست کیا جاسکتا ہے۔

Long Sightedness میں قرینہ ضرورت سے زیادہ چھپا ہوا جاتا ہے جسے لیزر کی مدد سے گہرا کیا جاتا ہے۔ لیزر کی شعاعوں کو نظری



ایک اور خرابی Astigmatism کی درستی کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ جس میں متساہرہ فرد کو دھندلی یا غیر واضح اشیاء نظر آتی ہیں۔ اس خرابی کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ قرینہ بیضوی شکل کا ہو جاتا ہے جسے لیزر کے ذریعے گولائی میں لایا جاتا ہے۔

لیزر سرجری کی مقبول تکنیک Lasik جو Laser in Situ Keratome lenses کے مخفف ہے۔ لاسرک سرجری میں قرینے کے اوپر کی تہہ کو دائرے کی شکل میں کاٹا جاتا ہے اور پھر قرینے کی بیرونی سطح کو مطلوبہ ساخت میں لیزر سے تبدیل کر کے اوپری فلیپ کو دوبارہ اپنی جگہ پر رکھ دیا جاتا ہے۔ اس عمل میں بمشکل ایک منٹ لگتا ہے اور نظر کی خرابی فوری طور پر ٹھیک ہو جاتی ہے، تاہم 5 فیصد افراد کو ضمنی اثرات کا سامنا ہو سکتا ہے جس میں آنکھیں خشک ہو جاتی ہیں۔ اس کی زیادہ تر وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس سرجری کے دوران وہ اعصاب جو آنسوؤں کی پیداوار کو متحرک کرتے ہیں تباہ ہو جاتے ہیں۔ ایک اور سائیڈ ایفیکٹ یہ ہوتا ہے کہ بعض اوقات قرینے کی درستگی میں خامی کے باعث رات کے وقت نظروں کے سامنے روشنی کے حلقے نظر آتے ہیں، تاہم نئی تکنیک میں توقع ہے کہ اس قسم کی خرابیاں دور کی جائیں گی۔ لیزر کے ذریعے اب Presbyopia کا علاج بھی ممکن ہے جس میں قریب کی نظر متاثر ہوتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ آنکھوں کے عدسے آہستہ آہستہ سخت ہونے لگتے ہیں۔ یہ بڑھتی عمر کا تقاضا ہوتا ہے اور اس وجہ سے بزرگ افراد کو جب کوئی چیز پڑھنے کی ضرورت پیش آتی ہے تو وہ عینک ڈھونڈتے ہیں۔

لیزر میں ایک طریقہ علاج Intracor کہلاتا ہے۔ اس میں قرینے میں 15 ہم مراکز دائرے کی شکل میں بنائے جاتے ہیں جس سے قرینہ درمیان سے ابھر جاتا ہے اس سے بھی قریب کی نظر بہتر ہو جاتی ہے اور دور کی نظر بھی متاثر نہیں ہوتی۔ اس ٹریٹمنٹ میں چند ہی



# ماں بننے والی خواتین کیا کھائیں کیا نہیں؟

یہ جاننا زچہ و بچہ کی صحت کے لئے بے حد ضروری ہے

ماں بننے میں سعادۂ ہے، لیکن اس کے لئے ماؤں کو اپنی غذا، آرام اور ورزش ہر چیز کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ کچھ خواتین ان دنوں میں خود کو بیمار تھوکر کر کے یا تو نپاٹھا کھاتی ہیں یا پھر بے حساب اور متوازن یا غیر متوازن میں فرق روا نہیں رکھتیں۔



پہلے تین ماہ میں کنکشن کی مقدار کم سے کم لی جانی بہتر ہے۔ زیادہ استعمال سے اسقاطِ حمل کا خطرہ بڑھتا ہے۔ کولا مشروبات اور چائے کافی کے بجائے ناریل، لیموں کا پانی یا ستواور مغزیات والے شربتوں کا استعمال قدرے مفید ہے یا پھلوں کے تازہ جوسز بہترین انتخاب ہو سکتے ہیں۔

بخصوص چھلیاں مثلاً میکرل، ٹونا، شارک، سنجر اور سورڈش میں پارے کی مقدار قدرے زیادہ ہونے کی وجہ سے مضر ہو سکتی ہیں۔ مٹی ماں بننے والی خواتین دیگر اقسام کی مچھلیاں کھا سکتی ہیں بلکہ اس قسم کے سفید گوشت سے جنین پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں اور بچے کا ذہن متحرک ہوتا ہے۔

مرنی کا گوشت ادھ کچا نہ کھائیں۔ انڈے اچھی طرح پکے ہوئے یا ابلے ہوئے ہوں تو ان میں خطرناک قسم کے سالمونیلہ اور دیگر جراثیم کے زندہ رہنے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔ ادھ پکی غذائیں دورانِ حمل نہیں کھانی چاہئیں۔ ان سے جنین کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ سوشی مچھلی اور کیک میں کچا انڈا استعمال ہوتا ہے۔ اسی طرح مایونیز میں بھی انڈے کا استعمال ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ اپنی گانا کو لو جسٹ سے ان غذاؤں کے بارے میں مشورہ کر کے انہیں استعمال کیا جائے۔ اگر ہاضمہ میں الجھن ہو تو انہیں فوراً ترک کر دینا ہی بہتر ہے۔

بچتی بچوانوں میں عام طور پر استعمال ہونے والا تیکھے ڈانکے والا نمک مونوسوڈیم گلوٹامٹ سے ڈش تو ڈانکے دار ہو جاتی ہیں، لیکن سر درد، چہرے پر سرخی، پسینے کا اخراج، سناہٹ، دھڑکن میں بے قاعدگی، سینے میں درد اور متلی وغیرہ کی شکایات سننے میں آنے لگتی ہیں۔ تاہم حتمی طور پر ان کا ایم ایس جی سے تعلق ثابت نہیں ہو سکا۔ آج احتیاط ہی کر لی جائے تو بہتر ہے۔ یونگ اپنے کھانوں میں استعمال نہ کریں۔ خاص کر حاملہ خواتین کے کھانوں میں ایجنو مو تو کا پرہیز ضروری ہے۔

دانت صحت مند ہوں تب بھی کچے گوشت کے مضر اثرات کو جھیلنا معدے کے لئے کنکشن مرحلہ ہوتا ہے

• پھنسا ہوا یا غیر محفوظ

دودھ، دہی اور پنیر بھی مخصوص جراثیم لشریا کی پیداوار

کا سبب بنتا ہے۔ یہ بھی معصوم بچے کی زندگی خطرے میں ڈال سکتا ہے۔ ماں بننے والی خواتین بے شک کم کھائیں لیکن تازہ اور صاف ستھری غذائیں لے کر اپنی اور اپنے بچے کی زندگی کو محفوظ کر سکتی ہیں۔

• اگر کسی روز ہنڈیا کا گوشت اچھی طرح نہ گلے، حاملہ خواتین اسے کھانے سے پرہیز ہی کر لیں تو بہتر ہے، کیونکہ ایسے گوشت میں ای کولائی جرثومہ باقی رہتا ہے۔ صحت کو خطرے میں نہ ڈالیں۔ کچے گوشت سے گردوں کے افعال متاثر ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے دانت صحت مند ہیں تب بھی معدے، جگر اور گردوں پر اس کچے گوشت کے مضر اثرات کو جھیلنا ایک کنکشن مرحلہ ہوتا ہے۔

• تمباکو، سگریٹ اور شیشہ پینے والی خواتین کے بچے خراب صحت کے عذاب میں مبتلا ہوتے ہیں۔ آپ کے لئے لازم ہے کہ ایسی تمام منشیات سے پرہیز کریں تاکہ جنین کی صحیح افزائش ہو۔ پیچیدہ دواؤں اور سانس کی بیماریوں سے محفوظ رہنا بہت ضروری ہے۔





## ماں کا دودھ، تحفہ خداوندی ہے

یہ ماں اور بچے کا اٹوٹ بندھن بھی ہے

سعدیہ حاشی



لہذا ان تمام باتوں کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنی سوچ میں تبدیلی لانی چاہئے۔ اپنے ارد گرد ماں بننے والی عورتوں کو اس بات پر آمادہ کرنا چاہئے کہ وہ اپنے بچے کو قدرت کے اس انمول تحفے سے محروم نہ کریں۔ خواتین یہی راگ الاپتی ہیں کہ یہ ایک مشکل اور بوجھ عمل ہے جو ہمیں آزادی سے محروم کر دیتا ہے مگر دیکھیں اس مقدس فریضہ کو ادا کرنے سے آپ کا

ماں ایک ایسی ہستی ہے جو اپنے بچے کو جنم دینے اور پھر اس کی پرورش کے لئے اپنا آرام و سکون تچ دیتی ہے۔ لیکن کیا یہ جنم دینے والی عورت ماں کہلانے کی مستحق ہے؟ آج ہمیں اس پر غور کرنا ہے۔ بچے تو جانور بھی پیدا کرتے ہیں تو کیا صرف جنم دے دینے سے ہی ایک عورت کے قدموں تلے جنت آ جاتی ہے یا بچے کی تربیت اور اس کی پرورش میں اپنے دن و رات کا آرام بھول کر اسے پروان چڑھانے کا نام ”ماں“ ہے۔

بچے کو اپنا دودھ نہ پلانا ایک فیشن بن گیا ہے اور کچھ طبقتوں میں اسے فخریہ قبول کر لیا گیا ہے۔ جب کہ ماں کا دودھ بچے کی بنیادی ضرورت ہے ایسی عورتیں قابلِ مذمت ہیں جو اپنے حسن اور فیکر کی خاطر بچے سے اس کا بنیادی حق چھین رہی ہیں۔ دراصل قدرت کے اس عمل میں نہ صرف بچے بلکہ ماں کے لئے بھی بے شمار فوائد ہیں وہ خواتین جو بنا کسی عذر کے اپنے بچے کو اس کے قدرتی حق سے محروم کر دیتی ہیں اپنے فیصلے پر نظر ثانی کریں اور اپنے بچے کے ساتھ اپنے رشتہ کو مضبوط بنائیں۔ کیونکہ ماں کے لپس سے نا آشنا بچے بھی معاشرے کا ایک فعال اور متحرک رکن نہیں بن سکتے۔ بلکہ وہ زندگی بھر بہت سی جسمانی کمزوریوں کا شکار رہتے ہیں۔ اگر آپ اپنے نو موجود بچے کو قدرتی دودھ نہیں پلا رہیں تو خطا وار ہو رہی ہیں لیکن قدرت کے قانون کے خلاف اپنے لئے بھی خطرہ پیدا کر لیتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق بریسٹ کیسر کا شکار زیادہ تر وہی عورتیں بنتی ہیں جو بریسٹ فیڈنگ کے بجائے ڈبہ کا دودھ پلانا بہتر سمجھتی ہیں۔

بوتل کا دودھ پلانے کی نسبت ماں کے دودھ پلانے میں مشکل اور تنگی تو ہے مگر ذرا سوچئے کہ یہی چیز تو ماں اور بچے میں محبت کا باعث بنتی ہے۔ انہی غلیظ کو جھیل کر وہ ماں بنتی ہے۔ اپنی اولاد کے لئے نیند اور سکون قربان کرنے کا نام ہی ماما کا زندہ تصور ہے اور اس کا انعام اللہ تعالیٰ نے یہ دیا کہ ماں کے قدموں تلے جنت رکھ دی ہے۔

آج کی مائیں بچوں سے تو تمام حقوق لینا چاہتی ہیں کہ ہم جو کہیں وہ حکم بجالائے مگر اس وقت یہ نہیں سوچتیں کہ کیا ہم نے ان کی تربیت کرتے وقت ان کے تمام حقوق بھی ادا کئے تھے جب ہم اپنے اللہ تبارک تعالیٰ کے فرما نبردار نہیں تو اولاد ہماری کیسے بنے گی؟

ماں کا دودھ نعمت خداوندی ہے۔ پیدائش سے چار ماہ تک بچے کی غذائی ضرورت صرف ماں کا دودھ ہی پورا کر سکتا ہے اسے اور کسی اضافی غذا کی ضرورت نہیں اس دودھ کی تیاری کے لئے قدرت ”خام مال“ ماں کے خون سے منتخب کرتی ہے یہیں اس کی اہمیت کا اندازہ ہو جاتا ہے۔ حیوانی دودھ کی نسبت ماں کے دودھ میں آئرن اور کیلشیم کی وافر مقدار پائی جاتی ہے بلکہ آئرن کی تمام ضروریات ابتدائی چھ ماہ میں ماں کے دودھ سے ہی پوری ہوتی ہیں۔ اس دودھ میں چکنائی کے عناصر حیوانی دودھ کی نسبت کم ہوتے ہیں۔ نئی تحقیق کے مطابق بریسٹ فیڈنگ کرنے والی خواتین شوگر کے مرض سے محفوظ رہتی ہیں اس کے علاوہ ماں کے دودھ میں ”Lipase“ نامی اینزائم پایا جاتا ہے جو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے ماں کا دودھ ٹالاکین امینو ایسڈ کو نشوونما دیتا ہے جو دماغ اور اعصابی نظام کی ترقی کے لئے بہت ضروری ہے۔

ماں کے دودھ کی خاصیت اور اہمیت براہ راست بریسٹ فیڈنگ ہی میں پوشیدہ ہے کیونکہ اس کی طبعی عمر بہت مختصر ہوتی ہے اور ماں کے دودھ کو باہر رکھنے سے اس میں جراثیم پلنے لگتے ہیں لہذا اسے اسٹور نہیں کیا جاسکتا۔ اس دودھ کا ایک فائدہ یہ ہے کہ اس سے بچے کی قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ ماں کا دودھ بچے کے مدافعتی نظام کو سرگرم رکھتا ہے اور اسے براہ راست کئی انفیکشنز سے محفوظ رکھتا ہے۔ خاص کر پیٹ کے جملہ امراض سے بچاتا ہے ایسے بچوں کو بدہضمی، اچھارہ یا اسہال کی شکایت کم و بیش ہی ہوتی ہے۔

دودھ پلانے والی ماں کو پانی کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے اور اضافی طور پر آئرن اور کیلشیم بھی لینے چاہئیں

بچے کتنے فوائد حاصل کرتا ہے۔ ایسے بچے موٹاپے کی طرف مائل نہیں ہوتے۔ یہ عمل ماں اور بچے میں ایک اٹوٹ بندھن تشکیل دیتا ہے۔ بچہ بھی ماں کے لپس سے تحفظ محسوس کرتا ہے۔ جو ماں بچے کے لئے یہ تھوڑی سی محنت نہیں کر سکتی تو پھر اسے ماں بننے کی ضرورت ہی کیا ہے؟ اب تو یورپین ممالک بھی بریسٹ فیڈنگ کا پرچار کر رہے ہیں جو ہمیں چودہ سو سال سے ہمارے مذہب اسلام نے بتا دیا وہ آج اسے تحقیق سے درست ثابت کر رہے ہیں لہذا اپنے بچوں کو اس نعمت سے محروم نہ کریں۔ دو سال تک اپنے بچے کو ماں کا دودھ پلائیں جس کو شریعت محمدی میں بھی ماں کے فرائض منہی میں شامل کیا گیا ہے۔

وہ غذائیں جو دودھ پلانے والی ماؤں کے لئے مفید ہے۔ مچھلی کا سالن یا تلی ہوئی مچھلی، خربوزہ، کچے پیسے کا سالن، سیب چھلکے سمیت کھانا ہی مفید ہے۔ سوئف اور کالا زبرہ پانی میں ابال کر پینا بھی فائدہ مند ہوتا ہے۔

اس کے ساتھ ساتھ دودھ پلانے والی ماں کو پانی کا استعمال زیادہ کرنا چاہئے اور اضافی طور پر آئرن اور کیلشیم بھی لینے چاہئیں تاکہ اس کے اپنے جسم کے معدنیات خصوصاً آئرن اور کیلشیم اس کی ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بنائے۔ چھپکے وقتوں کی حکایت ہے کہ دودھ پلانے والی ماں کا آپ ہی آپ ایک دانت اسی وقت ٹوٹتا ہے جب وہ اپنے وٹامن D اور کیلشیم کی افزائش پر خاطر خواہ توجہ نہیں دیتی۔ جب دورانِ زچگی آپ نے اپنی ڈائنٹ بہتر کی تھی اب بھی موسمی انفیکشنز سے بچاؤ کے لئے اسی قدر احتیاط کیجئے اب بھی دو برس تک دودھ پلانے والی ماں کے سینے سے جڑا بچہ ماں ہی کے انفیکشنز اور تندرستی کو قطرہ قطرہ اپنے اندر جذب کرے گا تو کیا خیال ہے؟ رکھیں گی آپ اپنا اور اپنے بچے کا بھرپور خیال؟



# ادرک... ایک کرشماتی جڑ

## یہ کھانوں کے بادی اثرات زائل کر دیتی ہے

سلیم اختر چوہان

کمزوری رفع کرتا ہے۔ بلیر یا بخاری خفت کو کم کرتا ہے۔ پیٹ اور کمر کے درد اور گردوں کی تکلیف میں اسیر ہے۔ سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق ادرک کا سبب ناسور پیدا کرنے والے کیسیائی مادوں کو بننے سے روکتا ہے بلکہ اس کیسیائی عمل کو بھی روک دیتا ہے جو پرانی اور شدید تر سوزش اور ورم کا سبب بنتا ہے۔ ادرک کا تیل اور مرزہ دنیا بھر میں غذائی اعتبار سے مقبولیت

قدرت نے انسان کی خدمت کے لئے ایسی بیش بہا جڑی بوٹیاں اور نباتات پیدا کی ہیں جو دیکھنے میں معمولی لگتی ہیں لیکن جب ان کو استعمال کیا جاتا تو کڑے وقت میں ان کی قدر و قیمت کا اندازہ ہوتا ہے۔ بقول علامہ اقبال ”نہیں کوئی چیز ملکی قدرت کے کارخانے میں“۔ ادرک کا شمار بھی ایسی ہی سبزیوں میں ہوتا ہے جو انسانی جسم کو صحت مند بنانے کے لئے اپنا بھرپور کردار ادا کرتی ہے۔

ادرک ایک مشہور و معروف سبزی ہے جو گھروں میں کھانا پکانے اور اکثر اوقات اپنی منفرد خوشبو کی وجہ سے مشروبات میں استعمال کی جاتی ہے۔ ادرک کی پہاڑی قسم کی جڑ بڑی اور مضبوط ہوتی ہے۔ میدانی اقسام میں سے کچے آم جیسی خوشبو آتی ہے جس کی مناسبت سے اُسے آم کی سوٹھ کہتے ہیں۔ ادرک کی کاشت موسم بہار میں کی جاتی ہے۔ موسم سرما کے آغاز میں پختہ ہو جاتی ہے۔ یہ ایک پودے کی جڑ ہے جس کے پتے سبز، لمبے اور باریک ہوتے ہیں۔ پتے جھڑنے کے بعد جب تنا خشک ہو جاتا ہے تو اُسے سکھا لیتے ہیں اس کا رنگ سفیدی مائل ہوتا ہے، تیز خوشبو اور ذائقہ بھی تیز ہوتا ہے۔ اس پودے کا خوردنی حصہ زیر زمین ہوتا ہے۔ ادرک کی گٹھ میں پانی جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے، اسی لئے سبزی فروش اسے پانی میں ڈبو کر بھاری کر دیتے ہیں۔

یہ جسم میں گرمی پیدا کرنے کے علاوہ خوراک کو ہضم کرنے میں مدد کرتی ہے اور قبض کو دور کر دیتی ہے۔ مسلسل معدے کی خرابی سے معدہ سست پڑ گیا ہو، بھوک کم ہو گئی ہو، کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہو تو ایسے میں ادرک بڑی مفید ثابت ہوتی ہے۔ جو سانس کی بدبودار کر کے منہ کے خراب ذائقے کو درست کرتی ہے۔ علاوہ ازیں حافظے کی خرابی کو دور کرنے کے ساتھ ساتھ معدے کے نظام ہاضمہ کو درست کرتی ہے۔ یہ آنسوؤں کے کئی امراض کا شافی علاج ہے۔

شیر خوار بچوں کو کھلی لگی ہوئی آٹھ کا پاؤ ڈر خالص شہد میں ملا کر چٹانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر بڑوں کو کھلی لگی ہوئی چار گرام ادرک پانچ دانے سیاہ مرچ پانی میں جوش دے کر دن میں دو مرتبہ پلائیں۔ خشک حالت میں ادرک کو سوٹھ کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ سانس لینے میں دشواری ہو تو تھوڑی سی ادرک چپالیں۔ پانی میں شہد اور تازہ پسی ہوئی ادرک ملا کر چٹا زکام اور نزلے میں فائدہ مند ہے۔ تازہ ادرک چپانے سے منہ کی اندرونی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔ زبان خشک ہونے کی صورت میں ادرک کا چبانا مفید ہے۔ یہ زبان کی میل اتارتی ہے اور منہ کی اندرونی خشکی کو دور کرتی ہے۔ اسے کھل کر نمک لگا کر کھانے سے حلق کی سوزش دور ہو جاتی ہے، گھاسا ف ہو جاتا ہے اور آواز نکھر جاتی ہے۔

ہانگ، کاتنگ، چچین، آسٹریلیا میں ادرک کا بہت عمدہ مرتبہ بنتا ہے جو یورپ بھر میں سپلائی ہوتا ہے

حاصل کر چکے ہیں۔ امریکا اور یورپ میں پسی ہوئی ادرک یا سوٹھ کے بجائے اس کے تیل کا غذائی استعمال عام ہے۔ معدے میں رطوبت جمع ہونے کے باعث پیٹ بڑھ جاتا ہے۔ اس تکلیف میں جتنا افراد 12 گرام ادرک باریک کتر کر توڑے پر ذرا سا پانی ڈال کر بھون لیں اور جب پانی خشک ہونے لگتے تو ایک ٹیبل اسپون VTF بناتے ہیں

ڈال کر اسے بھون لیں اور روٹی کے ہمراہ بطور سامان استعمال کریں۔ پیٹ رقتہ رقتہ کم ہوتا جائے گا، یہ سامان بیک وقت غذا اور دواؤں کا کام دے گا۔ اس کی دال، ماش کی دال، گوہی، اروی اور چاول میں ادرک کا استعمال بادی کے مضر اثرات کو ختم کر دیتا ہے۔ دمہ کے مرض میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ سوٹھ کو بکری کے دودھ میں ملا کر سر کے اطراف میں لپ کرنے سے در وقتیکہ دور ہو جاتا ہے۔ سوٹھ کے ساتھ جائفیل کو پیس کر تیل میں ملا کر ماش کرنے سے جوڑوں کے درد میں افادہ ہوتا ہے۔

شفاء کے تمام فوائد جو بھوسن سے موسوم کئے جاتے ہیں وہ بیشتر ادرک میں بھی پائے جاتے ہیں۔ ذیابیطس کے مرض میں ادرک کے پانی کو شہد میں ملا کر دن میں بار بار چائے سے بہت زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔ ادرک کو مقوی، ہاضم، پیشاب آور اور جسم سے ورم کو دور کرنے والا قرار دیا گیا ہے، لیکن ادرک کے استعمال میں ایک توازن قائم رکھنا ضروری ہے کیونکہ یہ گرم خشک مزاج رکھتا ہے۔ لہذا کمبشت استعمال سے خون میں گرمی پیدا ہو سکتی ہے جس سے کئی بیماریاں جنم لے سکتی ہیں۔ ادرک لذیذ غذا ہی نہیں بلکہ مفید دوا بھی ہے۔ اسے ضرورت کے تحت اعتدال میں رہ کر استعمال کیا جائے۔ ادرک کے کیسیائی تجربے کے مطابق اس میں 12 سے 15 فیصد پانی میں حل ہونے والے نمکیات ہوتے ہیں اور ایک سے چار فیصد کے درمیان فراری تیل ہوتا ہے۔ 100 گرام خشک ادرک میں روغن 3.3 فیصد، کاربوہائیڈریٹ 7.20 فیصد، پروٹین 4.7 فیصد، سوڈیم 5 فیصد کے علاوہ پوٹاشیم، کیلوریز، میگنیشیم، فاسفورس، سلفر اور فلورائیڈ شامل ہیں۔







# فروزن فوڈز...

## انتخاب آسان تو خریداری مشکل کیوں؟

اُم شایان

غذائی خریداری کرنا کوئی مسئلہ نہیں، مسئلہ ان کی تروتازگی بحال رکھنا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ بڑے بڑے سپر اسٹورز میں اکثر خواتین پہلے فوڈ آئٹمز اور گروسری کی اشیاء خرید لیتی ہیں بعد میں جوتوں، کپڑوں اور دیگر سازوسامان کے racks کی جانب لپکتی ہیں۔ تب تک منجمد کھانوں کا درجہ حرارت کم ہو سکتا ہے۔ ماہرین غذا ایت کہتے ہیں کہ سب سے پہلے کراکری، اسٹیشری اور دیگر اشیاء خرید لیا کریں، بعد میں فوڈ آئٹمز کی جانب آیا کریں تاکہ آپ کی اشیاء خراب نہ ہوں۔

خریداری سے قبل ہمیشہ use by اور best before کی تاریخوں پر نظر رکھا کریں۔ بحیثیت صارف یہ آپ کے مفاد میں ہے کہ expired ہو جانے والی تاریخوں کے لیبل پہلے چیک کر لیا کریں، پھر انہیں خریدیں۔ ویسے تو دکان کی انتظامیہ قانوناً اس ہدایت کی پابند ہوتی ہے کہ ایسی تمام اشیاء علیحدہ کر دی جائیں جن کی مدت استعمال ختم ہو چکی ہو۔

کیا جانا چاہئے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ پھل توڑنے سے محفوظ کرنے کے طویل عمل کے دوران 15% وٹامن C ضائع ہو جاتا ہے۔ ایسی بہنیں جو پھلوں کو تازہ استعمال نہیں کرتیں وہ غلطی پر ہیں۔ ایک آدھ



روز فریج میں رکھے رہنے والے پھل اپنی رنگت اور تازگی کھونے لگتے ہیں اس لئے پھل کم مقدار میں خریدیں۔ اپنی ضرورت کے مطابق خریدیں اور یا پھر انہیں فریز کریں، لیکن فریز کرنا ہو تو پہلے ڈیپ فریزر کی صفائی کریں۔

فروزن کھانے خرید کر کبھی گاڑی کے گرم حصے کی جانب نہ رکھیں۔ نہ ہی ان پر براہ راست دھوپ آنی چاہئے۔

پھنے ہوئے ریپرز، ڈبے اور پچکے ہوئے tins کبھی نہ خریدیں۔

### فروزن کھانے کبھی گاڑی کے گرم

حصے کی جانب نہ رکھیں۔ نہ ہی اُن پر

براہ راست دھوپ آنی چاہئے

فروزن سبزیاں خریدنے سے احتراز کرنا بہتر ہے۔ کیونکہ ان سبزیوں کو blanch کے عمل سے گزار کر محفوظ کیا جاتا ہے۔ سبزیوں میں موجود قدرتی پانی کے ساتھ مل کر فریزر کا ٹمبر پچر مزید پانی اسٹور کرتا ہے۔ اس طرح تازگی برقرار نہیں رہتی اور کچھ وٹامنز ختم یا کم ہونے لگتے ہیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ فوری طور پر ان کی غذا ایت سے مستفید ہوں تو ان پیکنٹوں پر درج اسٹورنگ کی ہدایات ضرور پڑھ لیں۔ ان غذاؤں میں بیکٹیریا کب پیدا ہوگا؟ جب آپ کمرے کے درجہ حرارت میں ان سبزیوں کو تادیر کھلا رکھیں گی۔ یاد رکھیں کہ blanching کے عمل میں وٹامن C کی بڑی مقدار ضائع ہوتی ہے۔ اسی طرح folic acid اور thiamin بھی متاثر ہوتے ہیں۔

پرانے رکھے ہوئے پھل اور سبزیاں خریدنے سے بھی احتراز

### ڈیپ فریزر کی صفائی کیسے کی جائے؟

اس مقصد کے لئے گرم پانی میں Soda bicarbonate ملا کر صاف کپڑے سے ڈیپ فریزر کی صفائی کریں۔ یہ اطمینان کر لیں کہ کسی بھی قسم کی مہک یا بدبو نہیں آ رہی تب اسے On کریں۔

اپنا غذائی اسٹاک محفوظ کرنے سے پہلے 18 ڈگری سینٹی گریڈ تک اسے چلائیں اور پلاسٹک بیگز یا کنٹینرز میں قریب قریب رکھیں۔ اس طرح جگہ کی بچت ہوگی اور زیادہ اشیاء اسٹور کرنے کی گنجائش نکلی گی۔

ایک بار فریزر کیا ہوا کھانا دوبارہ فریز نہ کریں۔ اپنی ضرورت کے مطابق نکال کر یا فریز کرنے سے پہلے ہی چھوٹے چھوٹے حصوں میں پیک کر کے رکھ دیا کریں۔ فروزن فوڈ کمرے کے درجہ حرارت میں بیکٹیریا کی افزائش کرتا ہے۔

ہمیشہ Chilled شکل میں فروزن فوڈ خریدیں اور انہیں جلد سے جلد گھرا کر فریز کر دیں۔

خریداری کے وقت ٹرائل یا باسکٹ میں کبھی تازہ گوشت اور مچھلی کو دیگر فوڈ آئٹمز کو ایک ساتھ نہ رکھیں۔





# ہلدی جانتی ہے

زخم کیسے مندمل کرنا ہے

لیا جاسکے۔ اس جائزے کے تحقیق کار پروفیسر ولیم اسٹیوارڈ کے مطابق دونوں قسم کی دواؤں کے تجربات جانوروں پر کئے جا چکے ہیں جو 100 فیصد بہتر ثابت ہوئے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ آنتوں کا کیسر جڑ پکڑ جائے تو اس کا پھیلاؤ روکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ دوسری جانب کیموتھراپی کے مضر اثرات کی وجہ سے علاج قحط کا شکار ہوتا ہے۔ کڑو من جیسے مفید جزوی تحقیق سامنے آنے سے یہ امکان روشن ہوا ہے کہ اس کی مدد سے کیموتھراپی کو کیسر کے خلیات کے خلاف موثر بنایا جاسکتا ہے۔ چنانچہ اس طرح کیموتھراپی کی دواؤں کی خوراک کم کی جاسکے گی۔ اس کے Side effects بھی کم ہوں گے اور علاج دیر تک جاری رکھنا موثر ہوگا۔ چند دیگر ممالک جن میں تھائی لینڈ کی چھیا نگ مائی یونیورسٹی میں ہلدی کے خاص جزو کڑو من پر تحقیق ہوئی، جس میں بتایا گیا کہ ہائی پاس سرجری کرانے والے افراد کو ہارٹ ایکٹ سے محفوظ رکھنے

کچھ بیٹے ہوئے دن کبھی نہیں بھولتے مثلاً آبی کاسل پر ہلدی کا پینا، پیلی پیلی انگلیوں کا مصالحو سے رنگا ہونا۔ ہم نے پوچھا کرنا کہ یہ پیلی پیلی انگلی کیسے ہوئی اور ان سے کیا بنے گا؟ ان کی مہک کیسی ہے اور آبی کا جواب دیتے ہوئے کبھی نہ اکتانا، پھر ہمارا دور آیا اور کچن ہمارے ہاتھوں میں آیا تو ہم سل بڑ بھول بھال گئے۔ چوپر پینڈر ہماری مدد کرنے لگے، اُس وقت بھی ہلدی سے جڑی یا دیں ذہن سے محو نہ ہونے پائیں۔ آج ہلدی میں کیمیکلز

شامل کر کے اسے افزائش کے سرعت رفتار پریس سے گزارا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ کیزے مکونوں سے اسے محفوظ رکھنے کے لئے Chemical weedicides استعمال کئے جانے لگے ہیں۔ اس کی تیاری کے مراحل میں اسے بونا اور پھر کاٹنا، ابالنا، خشک کر کے پالش کرنا شامل ہے۔ تاہم یہ طے ہے کہ اب بھی یہ کئی سوا امراض کا قدرتی

علاج ہے۔



ہلدی جسم میں دوران خون کی  
روانی بہتر بناتی ہے، یہ خون پتلا کرنے والی  
قدرتی دوا ہے

آرکینک ہلدی خریدیں

اس کی پہچان یہ ہے کہ یہ قدرتی زروی مائل ہوتی ہے۔ اس میں غیر ضروری چمک دمک مفقود ہوتی ہے۔ بہتر یہی ہے کہ اس کے ڈلے خریدے جائیں اور انہیں گھر پر لاکر پیس لیا جائے۔ اگر ہلدی کو اشاریہ پاؤڈر یا کولٹار ڈائی سے رنگا جائے تو یہ کھانوں میں رنگت تو دے گی لیکن اس کے فوائد کم ہو جائیں گے۔ رنگی ہوئی ہلدی معدے میں گرانی، تیزابیت کے علاوہ اعصابی امراض کا شکار بنا سکتی ہے۔ گرووں کے افعال کو متاثر کر سکتی ہے اور ماں بننے والی خواتین کے لئے انتہائی مضر ہو سکتی ہے۔

کھانوں میں شامل کیا جانے والا ہر مصالحہ اور کوکنگ آئل بھروسے والی دکان سے خریدیں اور قیمت کی ادائیگی سے پہلے برانڈ کا نام، مدت استعمال کی تاریخ اور اجزاء سے متعلق درج معلومات ضرور پڑھ لیا کریں۔ کھلی مارکیٹ میں ہر ملنے والی شے خریدنے کے لائق اور قابل بھروسہ نہیں ہوتی مگر انتخاب کا انحصار ہماری فہم و فراست پر ہے۔ ہلدی بہترین جراثیم کش ہے۔ برصغیر کے باشندے روزانہ سالن میں تو اسے استعمال کرتے ہیں لیکن آج بھی ہماری بزرگ خواتین بچوں کو چوٹ لگنے پر ابتدائی چٹکے کے طور پر دودھ میں ہلدی گھول کر پلاتی ہیں کیونکہ یہ زخموں کے اندمال کا بہترین قدرتی ذریعہ ہے۔



ہلدی موثر دوا بھی

ہلدی میں پایا جانے والا ایک کیمیائی مادہ کڑو من (Curcumin) صحت کے حوالے سے مفید ہے اور اب اس ماڈے کو آنتوں کے سرطانی خلیات کے خاتمے کے لئے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اس سے پہلے لیبارٹری کے تجربات میں دیکھا جا چکا ہے کہ کڑو من کیسر کے خلیات کی افزائش روک دیتا ہے۔ اس کے علاوہ فالج اور مخبوط الحواسی کے مریضوں میں بھی اس کے فوائد دیکھے گئے ہیں۔

برطانیہ کے لیسیسٹر انفرمری اور جنرل ہاسپٹل میں کیسر کے 40 مریضوں کو کیموتھراپی ادویات کے ساتھ ہلدی کے اس جزو سے تیار شدہ دوائیں استعمال کروائی جارہی ہیں۔ واضح رہے کہ برطانیہ میں ہر سال تقریباً 40 ہزار افراد میں آنتوں کے سرطان کی تشخیص ہوتی ہے۔ اگر سرطان جسم کے دیگر حصوں تک پھیل جائے تو مریضوں کو عام طور پر تین کیموتھراپی ادویات کا کورس کرایا جاتا ہے۔ تاہم ان میں سے آدھے غیر موثر رہتے ہیں۔ برطانوی اسپتال میں زیر علاج مریضوں کو کیموتھراپی علاج شروع کرنے سے سات دن پہلے کڑو من سے تیار گولیاں کھلائی جاتی ہیں تاکہ ان کے اثرات کا جائزہ



## کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈائیڈ وائزری سروس

نظر انداز نہیں کرنا چاہئے۔ خدانخواستہ بعض جلدی امراض کے باعث بھی ایسی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر یہ عام خشکی تشخیص ہو تو پھر اپنے معمولات میں باقاعدگی کے ساتھ چہرے اور ہاتھ پیروں کی جلد کو مونچھرا نر اور لبریکیت کرنا



شامل کر لیجئے۔ کسی بھی اچھے براؤنڈ کے مونچھرا نر اور کولڈ کریم استعمال کیجئے۔ عرق گلاب، تازہ دودھ کی بالائی اور لیموں کا رس برابر مقدار میں ملا کر کم از کم ہفتے میں 3 مرتبہ ضرور لگا لیا کیجئے۔ حساس جلد کی صورت میں کوئی بھی ٹپ آزمائے سے قبل ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کر لیں۔ پانی کی کمی بھی جلد کی خوبصورت کو ماند کر سکتی ہے۔ لہذا پانی یاد سے پی

لیا کیجئے۔ کچی سبزیوں اور پھلوں میں ضروری غذائیت کا بیش بہا خزانہ موجود ہے، انہیں خوراک کا حصہ بنائیں اور اس سے فائدہ اٹھائیں۔

میک اپ کے حوالے سے بہترین ٹپ یہ ہے کہ ہمیشہ معیاری مصنوعات استعمال کیجئے۔ چہرے کی رنگت سے قریب ترین شیڈز کے فاؤنڈیشن اور فیس پاؤڈر کا انتخاب کیجئے۔ گرمیوں میں میک اپ سے کچھ دیر قبل چہرے کو ٹھنڈے پانی سے اچھی طرح دھوئیں اور نرمی سے خشک کیجئے۔ کوئی بھی نئی پروڈکٹ جیسے لپ اسٹک، مسکارا، آئی لائنر وغیرہ خریدیں تو پہلے تین سے چار مرتبہ اسے گھر میں لگا کر دیکھیں، اس طرح آپ کو ان اشیاء کے بارے میں درست اندازہ ہو جائے گا کہ کس انداز سے لگانی ہیں اور آپ پرسوٹ کر رہی ہیں یا نہیں۔ بیش آن لگانے میں خاص احتیاط برتیں۔ پیچ، لائنٹ براؤن اور گہرے اورنگ کے بیش آن درست ٹیپ میں نہ لگائے جائیں یا پوری طرح بلینڈ نہ ہوئے ہوں تو چہرے کا تاثر خراب کر سکتے ہیں۔ بغیر شمر کے بے بی پنک اور دو دھیا اور نچ شیڈز آپ کے لئے موزوں ہیں۔

آپا جب میں سادہ میک اپ جاتی ہوں تو وہ کھانے میں خشک لگتا ہے، آئنگ کریم تو اتنا محسوس نہیں ہوتا لیکن سادہ رکھنا



چاہوں تو اچھا نہیں لگتا اسے کیسے ٹھیک کیا جاسکتا ہے؟

لپٹی رہیں... کوئی

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے اوون کو اچھی طرح پری ہیٹ کر لیا ہے اور جتنی دیر آپ کیک کو بیک کرتی ہیں اس میں چند منٹ کم کر دیں۔ عام طور پر کیک اوور بیکنگ یعنی مطلوبہ وقت سے زیادہ بیک کر لیا جائے تو خشک ہو جاتا ہے اور اوون ٹھیک طرح پری ہیٹ نہ کیا جائے تو کیک کو بیک ہونے میں زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ اس دوران یہ خشک ہو جاتا ہے اور ذائقہ بھی ٹھیک نہیں رہتا۔

شیر خرم میں جو بادام پست شامل کئے جاتے ہیں وہ تہہ کی جانب اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ اوپر سے زیادہ نظر نہیں آتے۔

مجھے سرو کرتے وقت دوبارہ گارنش کرنے پڑتے ہیں۔ یہ اوپر کیوں نہیں رہتے؟

نازد م راحت... کراچی

بادام پانی میں بھگو کر ان کا چھلکا اتار لیں اور خشک ہونے پر فرائنگ پین کو تھوڑا گریس کرنے کے بعد اس میں ہلکی آغ پر اسٹرفرائی کر لیں۔ اس بات کا خاص خیال رکھئے کہ ان کی رنگت براؤن نہ ہونے پائے، ایسی صورت میں ان کا ذائقہ تلخ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کشمش کو پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صاف کرنے کے بعد خشک ہونے پر اسٹرفرائی کر لیں۔ چھوڑے پانی میں بھگونے کی ضرورت نہیں ہوتی، سمٹھی نکال کر کاٹ لیں اور انہیں سب سے آخر میں فرائی کیجئے۔



اب ان تمام میوہ جات کو شیر خرم میں شامل کر دیں۔ تھوڑے سے بادام، پستہ گارنش کے لئے رکھ دیں۔ سرو کرتے وقت شامل کیجئے۔

عید کے موقع پر رس ملائی گھر میں بنائی ہوں، لیکن بسا اوقات یہ سخت ہو جاتی ہیں۔ انہیں نرم کرنے کا طریقہ

بتا دیں؟

عارف طفیل... ٹھڈو جام

آپ نے یہ نہیں لکھا کہ آپ کس ترکیب سے رس ملائی تیار کرتی ہیں۔ یعنی ہلکے پاؤڈر سے بناتی ہیں یا پھر تازہ دودھ سے۔ رس ملائی کے آمیزے کو لکڑی کے چونگ بورڈ پر یا کسی پھیلے ہوئے تسے میں رکھ کر ہتھیلی کی مدد سے دبا دبا کر ملیں۔ یہاں تک کہ وہ بالکل یکجان ہو جائے۔ دو کپ ہلکے پاؤڈر میں چائے کا ایک چمچ میوہ شامل کیجئے۔ ایک لیٹر

تازہ دودھ سے تیار کئے جانے والے آمیزے میں بھی ایک چائے کا چمچ میوہ شامل کیا جائے گا۔ میوے کی مقدار زیادہ ہو جانے سے بھی رس ملائی سخت ہو جاتی ہے۔ رس ملائی گرم دودھ میں شامل کرنے کے بعد کم از کم تین اُبال آنے تک پکائیں اور پھر مزید کچھ دیر



ہلکی آغ پر پکے دیں، چولہا بند کر دیں اور ٹھنڈی ہو جائیں تو فرج میں رکھیں۔

سروے چہرے کی جلد بہت خشک ہے۔ چہرے پر چمک نہیں ہے۔ رنگت بھی صاف ہے، لیکن رونق نہیں ہے۔ میک

اپ کرتی ہوں تو بھی اچھی نہیں لگتی۔ عید قریب ہے اچھی سی لپ اور میک اپ کا طریقہ بتا دیں جو مجھ پرسوٹ کرے

میری عمر 31 برس ہے؟

راجہ انصار... ملتان

بہتر یہ ہوگا کہ آپ کسی مستند اسکن اسپیشلسٹ سے معائنے کروالیں۔ جسم کے کسی بھی حصے کی جلد پر خشکی ہونے کو ہرگز





مجھ سے آئینہ ٹھیک طرح صاف  
نہیں ہوتا، کوئی ترکیب ہو تو بتا  
دیں؟

قلمبر۔ رحیم باغیان

آئینہ پر ہلکا سا ہینر اسپرے  
چھڑکیں اور اب کسی صاف  
کاغذ سے اچھی طرح صاف  
کر لیں۔ آپ کا آئینہ  
بالکل چمکدار ہو جائے گا۔

آپ کیا آپ مجھے بغیر ادون کے چکن روٹ کر سکتی ہیں، مجھے بہت شوق ہے چکن روٹ نہیں ہے؟ زبیرہ خالد۔ ملتان

جی ہاں آپ بغیر ادون کے بہت آسانی سے چکن روٹ کر سکتی ہیں۔ اس کے لئے چکن کو اچھی طرح دھو کر ہوا دار جگہ پر ٹانگ دیں یا پھر چھلنی میں رکھ کر تمام پانی خشک ہونے دیں۔ چکن پر کٹ لگائیں اور اپنی پسند کے مطابق مصالحہ دہی میں ملا کر چکن پر لگائیں اور دو سے تین گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ موٹے گچ کی پتیلی میں آدھی پیالی کے قریب ڈالڈا کوئنگ آئل ڈال کر ہلکا سا گرم کر لیں۔ اب اس میں مصالحہ لگی ہوئی چکن رکھ کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ پکائیں اور ڈھکن ڈھانپ کر آنچ تھوڑی کم کر دیں۔ 8-10 منٹ کے بعد احتیاط سے ڈھکن کھولیں اور چکن کا رخ تبدیل کر دیں اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ بہت سادہ اور آزمودہ ترکیب ہے۔

پھولوں کو پانی میں تازہ رکھنے کا کیا طریقہ ہے؟ شمیم اختر۔ گجرات

تازہ پھولوں کو صاف پانی میں کٹاؤں کے گلدان میں براہ راست تیز روشنی اور سورج سے دور رکھئے۔ پانی میں آدھی ٹیبلٹ عام ڈسپینرین ڈال دیں۔ پانی روزانہ تبدیل کرتی رہیں۔ سوکھے پتے اور شاخیں قینچی سے کاٹ کر علیحدہ کر دیا کریں۔ کئی دنوں تک آپ کے پھول تازہ رہیں گے۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

وزر زبیر

اس کوٹھیسٹ میں پہلی پوزیشن نغدا اختر (خانوال) نے حاصل کی۔

تازہ اور خالص پسلی لال مرچ تیار کرنے کے لئے خشک لال مرچیں دھوپ میں ٹیکھا کر تھوڑا سا کوئنگ آئل شامل کرنے کے بعد گراہیڈ کیجئے۔

اس ماہ کے کوٹھیسٹ میں خدیجہ عبید۔ لاہور اور راحیلہ منہور۔ حیدرآباد رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ پٹی اوکس 3660 کراچی پرارسال کیجئے۔ منتخب پٹی آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ بیت سکیں گی مٹی لک بک کمیشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

آپ مجھے عید کے لئے ٹیکین فولڈ کرنے کا کوئی اچھا سا طریقہ بتا دیں جو کہ آسان بھی ہو اور خوبصورت بھی، مجھے ہارٹ  
ہیپ پائند ہے۔ کیا آپ سکھا سکتی ہیں؟  
خدیجہ اقبال۔ لودھراں

جی ہاں کیوں نہیں، ہارٹ ہیپ ٹیکین فولڈ بہت آسان ہوتا ہے۔



سب سے پہلے ٹیکین کو ٹیکیل پر بچھا کر اوپر والے دونوں کونوں سے اٹھا کر فولڈ کر لیں فولڈ اوپر کی جانب رہے۔  
یعنی A-C اور B-D کو آئیں میں ملائیں۔



اسی طرح ایک مرتبہ مزید فولڈ کیجئے E-C اور F-B کو ملائیں۔



خاکہ 3 کے مطابق 1 کونہ کڑ بنا کر اس طرح فولڈ کیجئے کہ C اور D ایک دوسرے  
کے متوازی ہوں اور G, H بیرونی جانب ہوں۔



C اور D کو ٹیکیل کی جانب فولڈ کیجئے۔



G اور H کو بھی ٹیکیل کی جانب خاکہ 5 کی طرح فولڈ کر کے ہارٹ کی شکل دیں۔



# کھانے میں احتیاط کریں، کنجوسی نہیں...

شامدار اور باوقار نظر آنا مجبوری نہیں ضرورت ہے

درخشاں فاروقی

ہر کھانے کے بعد میٹھا کیوں کھایا جائے؟

یہ ہر گھر کی روایت بن چکی ہے کہ خصوصاً رات کے کھانے کے بعد میٹھے کا اہتمام بھی کیا جاتا ہے روزانہ نہیں تو کم از کم چھٹی کے روز دسترخوان پر کسی نہ کسی پُر تکلف منہاس کا ہونا ضروری ہے۔ بچے آکس کریم اور کسٹرڈ پسند کرتے ہیں تو بڑے کبیر، فرنی، زردے، گڑ والے چاول اور حلوے بخواتے ہیں اور کم و بیش ہر دوسرے تیسرے روز گھر میں میٹھا بھی آتی ہے حلوائی گرم گرم جلیبیاں نکال رہا ہو تو قدم آپ ہی آپ اس دکان پر رک جاتے ہیں۔ میٹھا پسند کرنا مضر نہیں مگر مقدار میں زیادہ کھالینا تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ یوں تو گلاب جامن بھی گرم نہیں تو ہاتھ نہیں رکھتے مگر صحت پہلی ترجیح ہو تو ہاتھ روکنا ہی بہتر ہے۔

میٹھا ہمیشہ کم کھائیں اور پکدرا روپیہ رکھیں کبھی کبھی میٹھے کے بغیر بھی کھانا کھالیا کریں۔ پھلوں میں قدرتی شکر موجود ہوتی ہے مگر کھانے سے ایک سے پون گھنٹے پہلے

ممکن ہے کہ آپ اس قدر خوش نصیب ہوں کہ آپ کا وزن، قد اور جلد کی صحت کبھی کبھار نازل فیکر میں شمار ہوتی ہو۔ اب آپ صرف پیٹ بھرنے کے لئے پکانے اور کھانے کی فکر ترک کر دیں تو اچھا ہے۔ اپنی جلد کو پانی جذب کرنے کا اہل بنائیں یعنی پانی پینے کی عادت استوار کر لیں اور کھانا بھی جلد کی صحت بحال رکھنے کے لئے پکائیں اور اتنا ہی کھائیں جتنی ضرورت ہو۔ جلد یعنی چہرے کی شفافیت اور دلکشی کا راز بھی اچھی صحت ہی میں مضمر ہوتا ہے۔ سوچ لیں کہ جو کھانا کھائیں گی اسی کا رد عمل عمومی صحت اور خاص کر چہرے پر (اچھا یا برا) نظر آئے گا۔

ہم اپنی زندگیوں میں مادی خوشیوں کے لئے بہت دوز دھوپ کرتے ہیں۔ رشتوں کی استواری چاہتے ہیں۔ سہولتیں، پیاروں کی توجہ، عزت، احترام اور دلوں میں جگہ غرضیکہ خوش رہنے اور رکھنے کی کس قدر کوششیں کرتے ہیں۔ خواتین اپنی ذات سے وابستہ رشتوں کو بھاننے کے لئے پکوانوں کا خصوصی اہتمام کرتی ہیں۔ حلوے، پرائے اور دیگر فطیل غذائیں دسترخوان کی ڈسٹ بناتے وقت سوچتی نہیں ہیں کہ ان سے کولیسٹرول کی زیادتی یا بلڈ پریشر بڑھنے کے امکانات ہو سکتے ہیں۔ عمر کے چالیسویں عشرے تک بد پرہیزیوں کرنے والے ان بیماریوں کو پال کر باقی عمر دواؤں کے سہارے گزارتے ہیں۔ یہ طرز زندگی کسی وبال سے کم نہیں ہوتی۔ اپنے پیاروں کے خاطر تواضع کا یہ طرز فکر بھی صحیح نہیں، بڑا ہوا پیٹ، دوہری ٹھوڑی، بیماری کو بے، بے ذول جسم یہ کیسی محبت کی نشانیاں ہیں؟ محبت میں تو انسان پہلے صحت اور زندگی کی فکر کرتا ہے۔ آپ بھی تو بیوی پارلر اور SPA جانے کی تک دوڑتی ہیں۔ کبھی شوہروں، بھائیوں اور بیٹوں کو بھی جم جانے کا مشورہ دیں۔ ورزش کر کے زندگی اور صحت سے جڑے کتنے ہی مسائل اور تباہی دور کئے جاسکتے ہیں۔ اس کے بعد ملکی اور صحت بخش غذا کا استعمال پورے کنبے کے فیکر کو متوازن اور آئیڈیل بنا سکتا ہے۔

لیٹ میں کتنا کھانا کھاؤ؟

دوسروں کی نظر پڑنے سے پہلے خود کو نوک لینا غلط فیصلہ نہیں۔ اگر گھروں کے رقبے مختصر ہوں۔ طویل راہداریاں، کشادہ صحن اور برآمدے یا وسیع وعریض لان نہ ہو تو آپ کو گھریلو کام کاج کر کے بار بار بیٹھنا پڑتا ہے۔ اگر کسی روز مرغین غذا کھالی جائے تو وہی واک پر جانا کیوں شیڈول کیا جائے؟ کیوں نہ ہر روز جاگنگ اور واک کی جائے۔

آدھی پلیٹ کا منہ اصول یاد رکھیں۔ آدھی میں بڑیاں (سلاڈ کی صورت میں یا بھاپ میں بگی ہوئی) آدھی میں چاول، سالن یا بھاپ میں تیار کیا گیا گوشت کا کچھ حصہ۔ بس یہی مقدار ایک وقت کے کھانے کے لئے کافی ہے۔ گوشت کی عام دستیابی کی صورت میں کالج چیز، انڈے، دالوں اور دہی کا استعمال ساتھ ساتھ کیا جائے تو بہتر ہے۔

پروٹین ڈائنٹ

پروٹین ہمارے جسم کے مینا بولزم کو متوازن رکھنے کے علاوہ امیون سسٹم کو بحال رکھتا ہے۔ عضلات کی درستی کے عمل کے ساتھ بالوں، جلد اور ناخنوں کے لئے مفید جزو ہے۔ اسے کاربوہائیڈریٹس کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اپنے خدو خال کو بہتر بنانا مقصود ہو تو آپ آلوؤں، پاستا اور نشاستے والی غذاؤں کو خیر باد کہہ دیں۔

صوبوں کے کھانوں میں کولڈ ڈرنگس ہونا لازمی کیوں؟

اول تو شادیوں کے کھانوں میں رسمی پکوانوں کا ہونا لازمی ہے۔ اس کے بعد وافر مقدار میں فزی ڈرنگس پیش کئے جاتے ہیں۔ بچے اور نوجوان ان مشروبات کی طرف فوراً ایلکتے ہیں۔ آج تک کسی ایسی تقریب میں ٹاریل پانی یا سبز چائے پیش ہوتی نہیں دیکھی۔ ماہرین طب کے مطابق انتہائی مرغن غذاؤں کے ساتھ ہاضمہ کو درست رکھنے والے مشروبات کا استعمال ہونا چاہئے۔ معدے میں گرانی پیدا کرنے والے مشروبات کھانوں کے ہمراہ استعمال کرنے سے گریز کیا جانا چاہئے۔ ڈائنٹ بیورسز کم کیلوری پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اگر فطیل غذاؤں کے ساتھ کولڈ ڈرنگس لینا عادت بن چکا ہو تو ڈائنٹ مشروبات لئے جاسکتے ہیں۔ ان میں شامل مصنوعی شکر حراروں کا اضافہ نہیں کرتی تاہم سادہ اور صاف پانی پینا قدرے اہم اور بہتر فیصلہ ہے۔ پانی جسم کو آلائشوں سے پاک کرتا ہے، کیمیائی عمل کو متوازن دیتا ہے اور جلد پر حیرت انگیز حد تک خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔

میٹھا کھانے سے بہتر ہے کہ خشک میوے یا بھنے ہوئے چنے کھا کر وزن اور بھوک میں اعتدال اختیار کر لیں

تیز مصالحے دار اشیاء خسن کی دشمن ہیں

نوجوان عیال خاص کر میٹھے کھانے کم کھایا کریں تو بہتر ہے کیونکہ ایک توان کے ہارمونز کے نظام میں تبدیلیاں ہوتی ہیں دوسرے کیل مہاسوں کی شکایت میں صرف اسی احتیاط کے سبب کی لانا ممکن ہے۔ ماہرین کے مطابق خون میں السولین کی مقدار کا بڑھنا جلد پر پڑمردگی اور بے رونقی لاتا ہے۔

کچھ لوگ نہایت خوش نصیب ہوتے ہیں تیز مصالحے دار غذا نہیں بھی کھالیں تو ہضم کر لیتے ہیں مگر جس معدے کو شروع ہی سے سادہ غذا نہیں کھانے کی عادت ہو جائے اس کی حساسیت کو ملحوظ خاطر رکھنا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ تقریبات سادہ ہوں یا پُر تکلف ہم بے احتیاطی کر رہے جاتے ہیں۔ ایسے موقعوں پر سادہ پانی، پھل اور سلاڈ کھا کر جسم کے مینا بولزم کو متوازن دیا جاسکتا ہے۔

دیگر احتیاطی تدابیر

• کاربوہائیڈریٹس کی مقدار کم کر کے دودھ اور دودھ سے بنی غذاؤں کا استعمال بڑھا دیا جائے۔

• نشاستے والی غذائیں اور میٹھے مشروبات کی مقدار میں کمی کر دی جائے تو وزن اعتدال میں رہتا ہے۔

• کریم سے سجائے ہوئے یا ڈیپ فرائڈ کھانوں سے حتی الامکان بچتے ہی میں عافیت ہے ورنہ وزن کرنے والی مشین الگ فریاد کرے گی اور آپ جو کچھ نہیں اور دھیس کی قطعی نہیں بچتے گا۔

• بے ٹکا کھانے یا ہر وقت میٹھا کھانے سے بہتر ہے کہ خشک میوے یا بھنے ہوئے چنے کھا کر وزن اور بھوک میں اعتدال اختیار کر لیں۔

• سفید آٹا کھانا ترک کریں۔ بھوسی ملا لال آٹا جلد کی رنگت اور جسم کی پلک برقرار رکھتا ہے۔

• کم از کم 2 لیٹر پانی روزانہ پنی لینا آپ کو تندرست و توانا بھی رکھتا ہے اور جلد کو شفاف و ملائم بھی، چنانچہ پانی پینے میں نہ سستی سے کام لیں نہ ہی کنجوسی کریں۔





## جنگل میں منگل منانا ہے تو چھانگا مانگا چلے

لاہور سے کچھ دور یہ بین الاقوامی حیثیت کا حامل مصنوعی جنگل توجہ کا مرکز ہے

سلیم اختر چوہان

یوں تو قدرت نے پاکستان کو حسن کی بے پناہ دولت سے نوازا ہے۔ صوبہ سندھ میں دریائے سندھ کا کنارہ اہو یا مکھی کے تاریخی مقامات، صحرائے قمر میں ابھرے ہوئے سورج کا حسن ہو یا بحرہ عرب میں ڈوبتے ہوئے چاند کا منظر، بلوچستان کے چیلے سرمئی پہاڑوں ہوں یا حجاز جھیل کا شفاف پانی، خیبر پختونخوا کے دڑے ہوں یا پہاڑی سلسلے، صوبہ پنجاب کے میدانی علاقوں کی ہریالی ہو یا پانچ دریاؤں کے منگم کا ملاپ یا پھر صوبہ گلگت بلتستان کے بر فیلے آبشار اور وادی کشمیر کے خوبصورت نظارے، غرض یہ کہ قدرت نے پاکستان کو ہر چیز ہر نعمت دل کھول کر عطا کی ہے۔ اب ہم انسانوں پر منحصر ہے کہ ہم اس کی کس طرح قدر کریں۔



بنائی گئیں جن میں



صوبہ پنجاب کے صدر مقام

ریسٹ ہاؤس اور افزائش نسل کے لئے بریڈنگ سینٹر وغیرہ شامل ہیں۔ اس جنگل میں ہرن، نیل گائے اور مور و دیگر جانور پائے جاتے ہیں جن کا شکار ممنوع ہے۔ سب سے دلچسپ یہاں بھاپ سے چلنے والے وہ ریلوے انجن ہیں جو اب کہیں اور نہیں پائے جاتے اور جن کا استعمال اب کہیں نہیں ہوتا۔ یہ صرف چھانگا مانگا ہی میں چل رہے ہیں۔ ہر سال لاکھوں کی تعداد میں ملکی اور غیر ملکی سیاحوں کو مہتابی جھیل لے جانے کے لئے فورسٹ ٹرین چلائی جاتی ہے جبکہ پورے جنگل میں ایندھن اور لکڑی کی سپلائی کے لئے 24 کلومیٹر لمبی پٹری بھی ہوئی ہے۔ فورسٹ پارک کا کل رقبہ 1153 ایکڑ ہے جس میں بچوں کے جھولے، کرکٹ اور فٹبال کے میدان سیاحوں کی دلچسپی کے لئے بنائے گئے ہیں۔ پارک میں ایک خوبصورت کیفے میز بھی ہے جہاں سے اشیائے خورد و نوش خریدی جاسکتی ہیں۔ یہاں کا ماحول عام جنگل کے ماحول سے ذرا مختلف ہے کیونکہ اسے ایک پلاننگ کے تحت بنایا گیا ہے، پھر بھی درختوں کے جھنڈ اور طرح طرح کے پرندے دیکھنے کو ملتے ہیں۔ تفریحی ٹرین کی گزرگاہ کے قریب بڑے بڑے احاطوں میں نیل گائے، خرگوش، پہاڑی بکرے، مور اور سیاہ ہرن کے علاوہ دیگر جانور رکھے گئے ہیں۔ چھانگا مانگا کے ریسٹ ہاؤس میں رات گزارنے کا اپنا ہی مزہ ہے۔ ایڈونچر پسند حضرات کے لئے یہ جنگل میں منگل سے کم نہیں۔ نڈر اور دلیر قسم کے نوجوان رات کو جنگل کی سیر کرنے نکل پڑتے ہیں۔ یوں وہ اپنے طور پر خطرہ مہم سرانجام دیتے ہیں۔ جہاں کئی مقامات پر مختلف جانوروں کی آوازیں ان کے قدم روک دیتی ہیں۔ جنگل کی سیر کرنے کے لئے صبح سویرے کا وقت انتہائی مناسب ہے۔ جہاں قدرتی ماحول کو دیکھ کر انسان اپنے رب کا شکر ادا کرتا ہے کہ اس نے ہمیں کیسی کیسی نعمتوں سے نوازا ہے۔ لاہور سے باہر کے رہنے والے جب بھی لاہور کی سیر کا پروگرام بنائیں تو اپنے شیڈول میں چھانگا مانگا کی سیر کو سرفہرست رکھیں ورنہ آپ حسین قدرتی منظر کے نظاروں سے محروم رہیں گے۔

ملکی اور غیر ملکی سیاحوں کو مہتابی جھیل تک لے جانے کے لئے فورسٹ ٹرین چلائی جاتی ہے

لاہور سے 75 کلومیٹر کے فاصلے پر بین الاقوامی حیثیت کا حامل ایک مصنوعی جنگل چھانگا مانگا کے نام سے موسوم ہے جسے دنیا کا سب سے بڑا مصنوعی جنگل قرار دیا جاتا ہے جس کا رقبہ 112510 ایکڑ پر محیط ہے۔ اس جنگل کو 1866ء میں لگانا شروع کیا گیا تھا۔ اس کا شمار قدیم ترین نہری جنگلوں میں کیا جاتا ہے۔ اس کا مقصد ریلوے انجنوں کے لئے ایندھن فراہم کرنا تھا۔ اس خطے میں قدرتی طور پر جٹ، بکیر، بیری اور ون وغیرہ کے درخت اگے ہوئے تھے۔ 1888ء تک جنگل کے بیشتر حصے میں شیشم کے درخت اور کچھ عرصہ بعد توت، سمبل، بکائن، پاپلر، سفیدے، سرس اور بانس کے درخت بھی لگائے گئے۔ یہ جنگل چھانگا مانگا نامی دو ڈاکوؤں کے نام سے موسوم ہے جو 18 ویں صدی کے دوران اس علاقے کو اپنی پناہ گاہ کے طور پر استعمال کیا کرتے تھے۔ 1888ء سے 1936ء کے درمیانی عرصے میں پنجاب کی بڑھتی ہوئی آبادی کو ایندھن کی فراہمی اور لکڑی کی مانگ پوری کرنے کے لئے شیشم لگانا مقصود تھا۔ شروع شروع میں جنگل کو عارضی کنویں کھود کر پانی فراہم کیا گیا۔ بعد ازاں نہری نظام شروع ہونے پر اسے باقاعدہ سب سے پہلا نہری جنگل ہونے کا اعزاز ملا۔

1936ء کے بعد وسطی ایشیاء اور چین سے ہجرت کر کے آنے والے پرندوں، جن میں تلیر سرفہرست ہے، کی وجہ سے یہاں شہوت کے درخت اگائے گئے جو باقاعدہ فصل کی طرز پر لگائے گئے تھے۔ سیالکوٹ میں کھیلوں کے سامان میں استعمال ہونے والی کل لکڑی کا بیشتر حصہ چھانگا مانگا کے شہوت اور دیگر لکڑی سے ہی پورا کیا جاتا ہے اس کے علاوہ ملک بھر میں پھیلی ہوئی پلائی وڈ، چپ بورڈ، ون بورڈ اور ماچس بنانے والی فیکٹریوں کی ضرورت کی لکڑی جس میں شیشم، سمبل اور پاپلر ہیں، اسی جنگل سے پوری ہو رہی ہیں۔ 1960ء میں اسے قومی پارک بنا دیا گیا۔ سیاحوں کی تفریح کے لئے مہتابی جھیل، چڑیا گھر، کشتیاں، سوئمنگ پول، لکڑی سے بنائے ہوئے، مہتاب محل، جھولالہ، گراسی پلاٹ، کرکٹ کا میدان اور چلڈرن پارک کے علاوہ دیگر عمارتیں بھی



## میانمار، دنیا کے نقشے پر ڈائمنڈ کی ساخت جیسا ملک

شرق میں چین، تھائی لینڈ اور مغرب میں واقع بنگلہ دیش خوبصورت لینڈ اسکیپز ہیں

شاہین ملک

دنیا کے نقشے پر ایک ملک ڈائمنڈ کی ساخت کا ہے۔ یہ جنوبی مشرقی ایشیاء کا اچھوتا سا وطن ہے، جسے 'میانمار' کے نام سے جانا جاتا ہے۔ کوہمالیہ کے مشرقی حصوں کے ساتھ ساتھ جنوب تک پھیلا ہوا۔ شرق میں چین، لاؤس، تھائی لینڈ اور مغرب میں واقع بنگلہ دیش اس کے خوبصورت لینڈ اسکیپز ہیں۔ میانمار کا دار الحکومت نے پیڈو ہے۔ زبان بریزولی جاتی ہے۔ کرنسی کیات (kyat) ہے۔ اگر آپ کا پاسپورٹ valid ہے تو میانمار پہنچ کر ایئرپورٹ پر ویزا 281 دن کے لئے ابتدائی مرحلے پر مل جائے گا اور اگر آپ قیام کی مدت بڑھانا چاہیں تو 14 دن کا اضافہ کروا سکتے ہیں، لیکن میانمار کی ہوٹل اور ٹورزم کی وزارت سے قانونی معاملات طے کر کے روانہ ہونا ہزار قسم کی الجھنوں سے بچا لیتا ہے۔

### میانمار داگی کا بہترین وقت

نومبر تا اپریل بہترین وقت ہیں، کیونکہ اس عرصے میں موسم خوشگوار، خشک ہوتا ہے اور درجہ حرارت 24 ڈگری سینٹی گریڈ ہوتا ہے۔ بعد ازاں جون سے اکتوبر تک مون سون کا موسم گرفت میں لے سکتا ہے، لیکن بارشوں کے تہنائی جولا کی اور آگست میں یہاں موسم سے خاصے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

### سب سے پہلے باگان چلے

میانمار (برما) کا اہم ترین شہر ہے۔ ایسا لگتا ہے ماہرین تعمیرات نے اپنے خیالی پیکروں کو عمارت سازی کے نقوش میں بسا دیا ہے۔ قدرت کے دل آویز مناظر تو دنیا بھر میں موجود ہیں، لیکن شہر بساے یا عمارتیں تعمیر کرتے وقت جو فنکارانہ خلوص بیٹگون کی ان عمارتوں سے جھلکتا ہے وہ تاثیر بیان سے باہر ہے۔

اس وطن کا سرکاری مذہب بدھ ازم ہے۔ چنانچہ بودھ مت مونیٹس، پارکوں، جھیلوں اور دیگر عمارتوں میں مذہبی شبیہوں کی عکاسی ملتی ہے۔ یہ کچھ کچھ نہیں خاصا ویسی سا شہر بھی ہے، ایسا لگتا ہے

پاگان



گولڈن پاگودا



اسکائی لائن

کبھی ہمارے دیس میں کپڑوں سے گڑیا سازی کی گھریلو صنعت  
عروج پر تھی۔ پلاسٹک متعارف ہو جانے کے بعد ہم ان گڑیوں کو  
طاقوں سے اٹھا کر کب سے علیحدہ کر چکے ہیں

پکارا جاتا ہے۔ اس نایاب پتھر اور ہیرے جڑے ستون پر سورج کی کرنوں سے کیسی رنگارنگ دھنک دیکھی جاسکتی ہے، اس تاثر کو لفظوں میں بیان کرنا مشکل ہے۔ یہ دیدنی منظر آف Singuttara Hill پر دیکھ سکیں گے۔ یہاں میں ایک اور مندر 'شیو داگون پاگودا' کا ذکر کرتی چلوں، جسے ایشیاء کی نمایاں ترین بدھ مت گوتھے کے طور پر یاد کیا جاتا ہے۔ ماہر ریاضیات کے مطابق چھٹی صدی قبل مسیح میں اسے تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ گوتم بدھ کی نشست تین ذیلی مندروں اور مزاروں سے ملحقہ ہے۔ مسلمان سیاح یہاں آسانی سے تصویر کشی نہیں کر پاتے۔ بہر حال میانمار کے مذہبی احترام کے سبب ہمیں خود اپنی تفریحات میں اخلاقیات کا پابند ہونا چاہئے۔ البتہ بعض پتھروں پر اس مندر کی تاریخ رقم ہے جس کے مطابق 1907 میں بدھا کے اس امیج کو ری سائیکلنگ کے بعد موجود شکل تک پہنچنے پہنچنے ایک طویل عرصہ لگا ہے۔ 1976ء میں اسے مزید 216 میٹر بلند کیا گیا، اسی طرح پورے ملک میں ہمیں طویل القامت بدھا آویزاں نظر آتے ہیں۔ ان عمارتوں میں بدھ ازم کی روایت، ثقافت اور مذہبی تقدیس کے حوالے دیکھے جاسکتے ہیں۔

### گولڈن پاگودا

اس امیج کو 2000 برس پہلے بھارت سے یہاں منتقل کیا گیا، پھر یہاں تنصیب کے بعد 40 میٹر تک مزید قیامت بڑھائی گئی۔ شہر کے وسطی حصے میں یہ قدم پاگودا Octagonal ساخت کا ہے، جس کے گنبد پر چمکتی سورج کی کرنوں سے جو جاذبیت اور

ہندوستان اور پاکستان سے جڑی

ثقافت کی کچھ باقیات یہاں بھی ہیں۔ بہت سے دکاندار ہندوستانی ہیں۔ ہندی بچھے اور بولنے والے بھی کم نہیں۔ غلط ملط اردو میں ہندی اور سنسکرت کے تر کے لگاتے

کچھ بوڑھے دکاندار کامیاب دکانداری کی جھلک دکھاتے ہیں تو ایسے برے بھی نہیں لگتے۔ بچوں اور مصلحوں کی مارکیٹوں میں قدم رکھتے ہی تازہ اور خوش کن مہک آپ کے قدم روک لیتی ہے۔ دارچینی اور لوگوں کی وہ خوشبو جو کبھی میں نے سری لنکا کی شاہراہوں کے گرو پیلے سبزہ زاروں میں محسوس کی تھی وہی یہاں کیسے آگئی؟ پتا نہیں مگر یہی تو سیاحت میں ایلو وچر ہے۔ قدرت انسان کا رابطہ جھپٹے کسی تجربے سے کرواتے دیر نہیں لگاتی۔

بیٹگون میں آپ کو اصلی اور قیمتی پتھر مناسب داموں مل سکتے ہیں۔ کمال ہے کہ ہندوستانی اور پاکستانی دونوں یہاں قیمتی پتھر اور اصول ٹکینے خریدنے آتے ہیں۔ تاہم قیمتی پتھروں کی پہچان اور شناخت کی علامتیں سمجھنا بہت ضروری ہے۔ دو نمبر کام کرنے والے کئی دس نمبر بھی اس جگہ پائے جاتے ہیں جو مصنوعی پتھروں کو رنگ کر اصلی یا قوت یا مہر جان بنا کر فروخت کر سکتے ہیں۔

### اسکائی لائن

کم و بیش 320 فٹ بلند قیمتی پتھروں سے آراستہ dome پر سونے کے پانی کی مٹح کاری کی گئی ہے۔ اسے گولڈن ونڈر بھی





میانمار کا مقامی بازار



ثقافتی گڑیا

کشمکش پیدا ہوتی ہے۔ اسے دیکھنا تو یادگار تجربہ ہے ہی، تاہم اگر زمین اس وقت گنبد کے مرکز میں نصب نقرتی گھنٹیاں بجائیں تو گویا جھیل کے پتھرے ہوئے پانی میں طلساتی سارالتعاش اٹھتا ہے۔ ایک روایت کے مطابق اس مرکزی مندر میں بدھ کے اٹھائے ہوئے ایک بال بڑے تاجروں کے حوالے کیا تھا، جسے انہوں نے بہت حفاظت اور اہتمام سے سجا رکھا ہے۔ غیر ملکی سیاحوں کو گائیڈ اپنی مذہبی رسومات اور ثقافت سے متعلق ڈھیروں واقعات بتا کر خود بھی محفوظ ہوتے ہیں۔ بیشتر مندروں کی چھتوں اور دیواروں پر سونے کے پانی کی طرح کاری کی گئی ہے۔ ملک میں ان مقامات پر قابل ذکر سیکورٹی بھی محض نہیں ہے اور کبھی دہشت گردی یا چوری جیسے واقعات سننے کو نہیں ملتے۔

مجلس میوزیم

فطرت کے لامتناہی منظر نامے، بچے ہوئے بادل، رنگ برنگے پھول اور فطرت کے نہ ختم ہونے والے حسن کا ایک سلسلہ یہاں بھی دیکھا جاسکتا ہے۔ یہ باغوں کے احاطے میں قومی ورثے پر مشتمل ایسا خزانہ ہے جو مکمل طور پر تخلیق کاروں کی دسترس میں ہے۔ قدرت سے انسان کا رابطہ دیکھنا ہو تو کھلے پھیلے میدانوں میں اُگی ہوئی خود رو گھاس، پھولوں کی پیڑیاں اور سبزہ زاروں کے مناظر دیکھئے۔ میوزیم کے اندر داخل ہو کر باہر نکلنے کو جی نہ کرے تو اس کی ایک نہیں کئی وجوہ ہیں، مثلاً اس کی چار منزلوں اور 14 نمائش گاہوں کی رنگارنگی اور ہمہ جہتی ہے۔

میانمار جیمز میوزیم

سال میں دو مرتبہ نایاب پتھروں کا میلہ منعقد ہوتا ہے۔ یہ دنیا بھر کے جیولرز کے لئے اپنی اشیاء کی نمائش اور فروخت بہتر بنانے کے سبب سے متوقع ہوتے ہیں۔ میانمار میں ہمیں روپی، موتی، جیڈ اور نیلم کے علاوہ درجنوں شفاف اور قیمتی نگینے دستیاب ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہاں سے سوغات لے جانی مقصود ہو تو دستکاری کی ایسی اشیاء خریدیں جن میں نگینے جڑے ہوں اور چونکہ یہ عمدہ تخلیقی کاریگری سے بنے ہوتے ہیں تو ایسی یادگار اشیاء خال خال ہی دستیاب ہوتی ہیں۔

گاپالی

کسی بھی شہر یا ملک کا ساحلی علاقہ کتنا ترقی یافتہ اور اعلیٰ انتظامی ہو سکتا ہے۔ یہ دیکھنے کے لئے جن سیاحوں نے باہر کے ملکوں کے دورے کئے ہیں وہ میانمار کے اس ساحل پر بھی اطمینان کا اظہار کریں گے۔ یہ شہر Sandoway کے نزدیک ہے بحر ہند کا ساحلی نظارہ کرنے کے لئے اپنے نور آ پر مشرک پھل کا شکار، تیراکی اور دوسری سمندر کی پُر لطف سرگرمیوں اور تفریحات کے لئے کہتے تاکہ میانمار کے کنارے بحر ہند کی لہروں میں موجزن زندگی کی حرارت آپ کے حصے میں بھی آئے۔



میانمار جیمز میوزیم



گاپالی

ہاگن، میانمار کا قابل ذکر شہر

Ayeyarwady ایار وادی دریا کے پار آباد اس شہر کی تیرہویں صدی میں جنگجوؤں نے تباہ و برباد کیا تھا، لیکن اب اس شہر کی رونقیں دیکھ کر کوئی اندازہ نہیں کر سکتا کہ کبھی یہاں کچھ نیست و نابود بھی ہوا تھا۔ سیاح دریا کنارے آباد اور شہر کے فن تعمیر سے محفوظ ہونے کے ساتھ ساتھ طلوع آفتاب اور غروب آفتاب کے مناظر دیکھنے دُور دُور سے آتے ہیں۔ ان مناظر کی دریاؤں کے گرد بیرونی آرائش کی وجہ سے بھی دلکشی مٹا ہوا جاتی ہے۔ غیر ملکی سیاح سر شام ہی سے چھروں سے محفوظ رہنے والے لعلوں کا استعمال بڑھا دیتے ہیں، لیکن وہ بہار کے موسم میں بھی مختصر لباس پہنے نظر آتے ہیں۔ گھوڑا گاڑیاں ٹرانسپورٹ کی اہم ثقافت کے طور پر اب بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ برصغیر میں تعمیر کے اہم نقوش مخرومی بناؤں والے مندروں پر کندہ کئے ہوئے دیکھے جاسکتے ہیں۔ شہنشاہ اناوارا ہٹا اور کیا تھانے اپنے اپنے دور حکومت میں ان مندروں کی تعمیر نو اور آرائش پر بے پناہ سرمایہ خرچ کیا۔

ایک اور اہم شہر Mandalay ہے۔ یہاں آپ کو سونے کے چوں اور لکڑی کا کام بہتات سے نظر آئے گا۔ یہ بلند شہر ہے۔ یہاں پہاڑی پر چڑھائی کے لئے بسوں، گاڑیوں، ایلویٹر اور ایکسیلیٹر کا استعمال کیا جاتا ہے۔

میانمار میں خریداری ایک فن ہے

میانمار میں دستکاری، امور خانہ داری، نیمہ پراؤکٹس، ہیرے جواہرات، ریشمی کپڑوں، سگار اور قیمتی مشروبات کے لئے مشہور ہے۔ ریشم کے کپڑے پالنے اور ریشمی کپڑوں کی بہت کاری کے لئے مندا لے شہر خاصی شہرت رکھتا ہے۔ Scott مارکیٹ سے سودا طے کر کے خریداری کرنا بہتر رہے گا۔ کبھی ہمارے دیس میں کپڑوں سے گڑیا سازی کی گھریلو صنعت عروج پر تھی۔ پلاسٹک متعارف ہو جانے کے بعد ہم ان گڑیوں کو طاقوں سے اٹھا کر کب سے علیحدہ کر چکے ہیں، مگر میانمار کی گڑیاں آج بھی مقامی لوگوں میں پسند کی جاتی ہیں۔ اسے ایک اچھا سوخیر کہا جاتا ہے۔ گھر کی سجاوٹی اشیاء، بنارس کی ساڑھیاں، ٹائی اینڈ ڈائی کے خوش کن پرنس اور اپنے دیس وطن کی ثقافت سے ہم آہنگ اشیاء خریدنے کا اچھوتا تجربہ کرتے چلئے۔ آپ مایوسی نہیں ہوں گے دکاندار سیاحوں کو ایک نظر سے پہچان لیتے ہیں کہ سودا یقیناً طے ہوگا۔

ڈانگ اور بانگ لائف



میانمار کے کھانے اتنے ہی چمکے اور پُر لطف ہوتے ہیں جیسے برصغیر بھارتی اور چائینز ہو سکتے ہیں۔ مقامی ڈشز میں Mohinga مچھلی کا سوپ نوڈلز کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے بچے اور بڑے شوق سے پیتے ہیں۔ Leihokson یہ ایک چٹ پٹی سلاڈ کا نام ہے جس سے اہم کھانوں کی شروعات کا سلسلہ آگے بڑھتا ہے۔ Oh-no khauk Swe یہ ڈش راکس نوڈلز کے ساتھ بنتی ہے۔ جسے مرغی اور ناریل کے دودھ میں پکایا جاتا ہے۔ یہاں کے مرغوب کھانوں میں مچھلی اور مرغی کے علاوہ بکرے کا گوشت بھی شامل ہے۔ ادرک، لہسن اور مرچیں ہر کھانے کا لازمی جز ہیں۔

مقامی طور پر چائیز، چائیز، ملائیشین، کورین اور سنگاپورین کے علاوہ 15 ستارہ ہوٹلوں میں کافی فیصل کھانے بھی عام دستیاب ہیں۔ بیشتر سیاح بونے ڈنر یا لچ کرنا چاہتے ہیں۔ قطعی مقامی کھانے کی خواہش ہو تو شاہراہوں کے گرد بنے چھوٹے ہوٹل بھی برا انتخاب نہیں۔ چائے اسی طرح شاپنگ کے دوران پی جاسکتی ہے۔ مصالحوں والی چائے طلب کیجئے ممکن ہے کہ آپ دودھ پتی سے الگ ہی کوئی ڈانگ چمک لیں۔

بھارتی کھانے کھانے ہوں تو کون سا ایسا بھارتی خطہ ہے جس کے مخصوص پکوان یہاں دستیاب نہیں۔ راتوں کو وریٹک جاسٹے رہنا اور کھانا پینا مقامی لوگوں کے بہترین مشاغل ہیں۔ فیشن شووز اور دیگر ثقافتی میلے غیلے بھی رات گئے جاری رہتے ہیں۔ شہروں کو باہم ملانے والی ریلوے رات گئے تک سروسز جاری رکھتی ہے۔ شہر کی سڑکیں اس قدر پختہ نہیں ہیں تاہم ٹرینوں کا نظام زیادہ بہتر ہے۔

عام سوار یوں میں رکشہ، ٹیکسیاں، بسیں اور کرائے پر لی جانے والی گاڑیوں کے علاوہ ذاتی گاڑیوں کی کمی نہیں۔ لیکن سیاح عوامی تفریحات کے لئے گھوڑا گاڑیوں پر انحصار کرتے ہیں کیونکہ ٹھہر ٹھہر کر میانمار دیکھتے جانے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔



## 5 منٹ ماڈل واداکارہ مہرین راحیل کے ساتھ

”میں جاگتی آنکھوں سے بھی خواب دیکھتی ہوں“

مہرین راحیل نے 1997ء میں ماڈلنگ کا آغاز کیا تھا۔ کہتے ہیں کہ پھل کے پتے کو تیرنا کوئی نہیں سکھاتا تو مہرین پر یہ مقولہ بچ ثابت ہوتا ہے۔ یہی راحیل پاکستان ٹیلی ویژن کے ڈراموں کا ایک مستبر نام ہے۔ آپ مہرین کی والدہ ہیں اور ایکٹنگ میں اپنی انفرادیت منوانچکی ہیں۔ آج کل دونوں ایک ساتھ اور علیحدہ علیحدہ کئی ڈراموں میں مرکزی کردار نبھاتی ہیں۔ آج 5 منٹ میں مہرین سے ڈھیروں باتیں کرتے چلیں۔

”کیرئیر کی شروعات کہاں سے ہوئیں؟“

”فیشن سے دلچسپی ماڈلنگ میں لے آئی اسی لئے یہی پہلی ترجیح ٹھہری۔“

”اور اب آپ کی ترجیح کیا ہے؟“

”ماڈلنگ سے تو محبت ہے ہی، اداکاری بھی کرنے لگی ہوں۔ لیکن دلچسپی ڈائریکشن میں پیدا ہو رہی ہے۔ شاید قابل ذکر ڈائریکٹر بن ہی جاؤں۔“

”مگر میں کس نام سے پکارا جاتا ہے؟“

”مہر کہتے ہیں مجھے۔“

”سب کچھ بتا لیتی ہوں۔“

”چشمیاں گزارنے کے لئے“

”پسندیدہ جگہ؟“

”جنوبی افریقہ، مجھے اس جگہ“

”سے محبت ہے۔“

”صبح کا آغاز کیسا ہوتا ہے؟“

”کانی پیتی ہوں، بیدار ہونے کا کوئی ایک وقت مقرر نہیں۔ پھر یوگا کرتی ہوں۔ شوٹ نہ ہو تو“

”بھی گھر میں مصروفیت کی کمی نہیں ہوتی۔“

”خود کو فضول خرچ کہیں گی یا سمجھیں؟“

”پہلی بات زیادہ صحیح ہے۔ اچھا کھانا، اچھا لباس اور خاص کر بہترین“

”جوتے اور کاسمیٹکس لے لئے جائیں تو پھر کس بے وقوف کے پاس پیسہ“

”ٹھہرے گا۔“

کچن سے جنون کی حد تک دوستی ہے۔

کوکنگ کرنا بھی جانتی ہوں مگر وال چاول بہت

شوق سے کھاتی ہوں

”آپ کی وارڈروپ میں سب سے پرانی کیا کوئی چیز ہے؟“

”میری دادی جان کے جوئے جب وہ 16 برس کی تھیں وہ جب کے ہیں۔ بہت اسٹاکش ہیں۔ وہ“

”ہمیشہ میرے پاس رہیں گے۔“

”آپ کے مطابق اسٹاکل آئی کون؟“

”الزبتھ ٹیلر... اور کوئی نہیں۔“

”پسندیدہ رنگ؟“

”آپ نے مجھے اکثر سفید رنگ پہنے دیکھا ہوگا، یہی آپ کے سوال کا جواب ہے۔“

”کوئی جانور کبھی پالا ہے کیا؟“

”لارا اور کوکو یہ میری بلیاں ہیں۔ میں اپنے آپ سے زیادہ ان کا خیال رکھتی ہوں۔“

”اچھی ماڈل کی خوبیاں تو کتنی ہیں۔“

”خوبصورتی اور اسٹارٹش کے ساتھ ساتھ پروفیشنلزم، اپنے کام سے لگن، اعتماد اور ایماندار بھی ہونا کیا“

”بات ہے۔“

”آپ کی پسندیدہ ماڈلز؟“

”ونیزہ احمد اور ماہ نور بلوچ۔“

”کاسمیٹکس میں آپ کی پسند؟“

”مسکارا اور لپ گلوڑ۔“

”بلیک بیری یا آئی فون؟“

”دونوں کا زمانہ ہے، دونوں ہی میرے پاس ہیں۔“

”ایک بات جو آپ شاید پہلی بار میں بتانا چاہیں گی۔“

”مجھے ہاتھوں سے کپڑے دھونا بہت اچھا لگتا ہے۔ یہ آرام دہ کام ہے، حیرت ہوئی ناں آپ کو۔“



”کارخ پیدائش کیا ہے اور کیا اشار پر یقین ہے؟“

”27 ستمبر کو لاہور میں پیدا ہوئی اور اشار میزبان“

”Libra ہے۔ میں بالکل اشار جیسی خوبیوں کی“

”مالک ہوں۔“

”کیا خود کو فیشن پسند کہیں گی؟“

”فغنی فغنی سمجھ لیجئے تھوڑی سی عملی اور تھوڑی سی خیالی دنیا میں رہتی ہوں۔ خواب جاگتی“

”آنکھوں سے بھی دیکھتی ہوں۔ ایک طرح سے یہ آپ کو حقیقی خوشیوں کی طرف لے جانے کا باعث بنتے ہیں۔“

”تrends فوراً اپنا لیتی ہیں کیا؟“

”بشرطیکہ وہ میری شخصیت سے میل کھاتے ہوں۔“

”کیا کچن سے دوستی ہے؟“

”جنون کی حد تک ہے۔ کوکنگ کرنا بھی جانتی ہوں مگر وال چاول شوق سے کھاتی ہوں۔ اس کے علاوہ موڈ تو بدلتا رہتا ہے۔“





افسانہ

کسم  
منشی پریم چند

آخری قسط

تمہاری آنکھیں رو پڑیں آہ کاش میں اپنی زندگی میں وہ نظارہ دیکھ سکتی۔  
اچھا! کیا میں ایک سوال پوچھ سکتی ہوں، ناراض نہ ہونا کیا میری جگہ کسی اور نے لے لی ہے؟ اگر ایسا ہے تو مبارک! ذرا اس کی تصویر میرے پاس بھیج دینا۔ میں اس کی پوجا کروں گی، قدموں کو بوسہ دوں گی، میں جس پتھر کے دیوتا کو نہ پکھلا سکی اس سے اس نے بردان پایا۔ ایسی خوش نصیب عورت کے قدم دھو دھو کر بیوں گی، میری دلی دعا ہے کہ تم اس کے ساتھ زندگی بسر کرو۔ کاش میں اس کی خدمت کر سکتی، بے واسطہ نہیں بالواسطہ۔  
تمہارے ساتھ کچھ اپنا فرض ادا کر دیتی۔ تم مجھے صرف اس کا نام اور پتا بتا دو میں سر کے بل دوڑتی ہوئی اس کے پاس جاؤں گی اور کہوں گی دیوی میں تمہاری کنیز ہوں اس لئے کہ تم میرے مالک کی منظور نظر ہو۔ مجھے اپنے قدموں میں جگہ دو میں تمہارے لئے پھولوں کی بیج بچھاؤں گی۔ تمہارے گیسوؤں کو موتیوں سے گوندھوں گی۔ تمہارے ماتھے پر سہاگ کا نیل لگاؤں گی، تمہاری ایزھیوں پر مہندی رچاؤں گی، یہی میرا مقصد حیات ہوگا۔ یہ نہ سمجھنا کہ میں جلوں کی یا کڑھوں کی جلن اس وقت ہوتی ہے جب کوئی مجھ سے میری چیز چھین رہا ہو جس چیز کو اپنا سمجھنے کا کبھی موقع نہ ملا اس کے لئے مجھے کیوں جلن ہو؟ ابھی بہت کچھ لکھنا تھا لیکن ڈاکٹر صاحب آگئے ہیں۔ غریب مرض کوئی بی سمجھ رہا ہے۔  
آپ کی حسرت نصیب... کسم

اکثر ادیبوں کی طرح میں بھی الفاظ سے متاثر نہیں ہوتا۔ کیا چیز دل سے نکلی ہے۔ کیا چیز محض تاثیر کے لئے لکھی گئی ہے۔ اس کا لطف اکثر انسانوں میں خارج ہوتا ہے، لیکن ان خطوط نے مجھے از خود رفتہ بنا دیا، ایک جگہ تو میری آنکھیں واقعی آب گوں ہو گئیں۔ یہ خیال کتنا روح فرسا تھا کہ ناز و نعمت میں پلی ہوئی کسم جسے ماں باپ دونوں اپنی آنکھوں سے زیادہ پیار کرتے تھے۔ شادی ہوتے ہی یکا یک اتنی بے کس و مجبور ہو۔ شادی کیا ہوئی اس کی چتا تیار ہوئی یا اس کے قتل کا پروانہ لکھا گیا۔ اس میں شک نہیں کہ ایسے دردناک سانحے زیادہ نہیں ہوتے لیکن ان کا امکان تو رہتا ہے۔ جب تک ہر دو فریق کے حقوق فرائض و اختیار مساوی نہ ہوں ایسے سانحے ہمیشہ ہوتے رہیں گے۔ خیر میں پانچواں خط کھولا۔  
پانچواں خط

جیسے مجھے یقین تھا آپ نے میرے پچھلے خط کا جواب بھی نہ دیا اس کے معنی ہیں کہ آپ نے مجھے ترک کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے۔ جیسی آپ کی مرضی، مردوں کے لئے بیوی بچہ کی جوتی ہے۔ عورت کے لئے مرد دیوتا ہے بلکہ اس سے بھی بڑھ کر طلوع شعور کے ساتھ ہی وہ شوہر کے نام پر یک جاتی ہے۔ جس وقت میں گڑیاں کھیلتی تھی اس وقت گڈے کے روپ میں آپ نے میرے خاندان میں قدم رکھا تھا۔ میں نے آپ کے قدموں کو چوم اور پھول مالا اور بتائے سے آپ کی تواضع کی۔ پھر آپ کہانیوں کے رجب کے روپ میں میرے گھر آئے، میں نے آپ کو دل میں جگہ دی۔ وہ جذبات میرے قلب کی گہرائیوں تک پہنچ گئے ہیں، میرے وجود کا ایک ایک ذرہ ان کی پرورش کرتا رہا ہے۔ انہیں دل سے نکال دینا آسان نہیں ہے، اس کے ساتھ میری ہستی کے ریزے بھی منتشر ہو جائیں گے، لیکن آپ کی مرضی ہے تو یہی کہی۔ میں آپ کی خدمت کرنے میں سب کچھ کرنے کو آمادہ بھی عسرت اور تنگی کا تو ذکر ہی کیا۔ میں اپنے آپ فنا کر دینے کو آمادہ تھی۔ آپ کی خدمت میں فنا ہو جانا ہی میری زندگی کا اعلیٰ ترین مقصد تھا۔ میں نے شرم و حیا کو خیر باد کہا، خودداری کو بیروں سے کھلا لیکن آپ کو منظور نہیں ہے۔ مجبور ہوں، آپ کی کوئی خطا نہیں، ضرور مجھ سے کوئی ایسا فعل سرزد ہوا جسے آپ زبان پر نہیں لانا چاہتے۔ میں اس بے اعتنائی کے سوا اور ہر ایک سزا جھیلنے کو تیار تھی۔ آپ کے ہاتھ سے زہر کا پیالہ لے کر پی جانے میں بھی مجھے کوئی تامل نہ ہوتا مگر گوشہ تقدیر سے کیا چارہ۔ آپ میرے خطوط واپس کر دیں یہی میری آخری التجا ہے، زیور اور بیش قیمت جوڑے میرے کس کام کے؟ انہیں اپنے پاس رکھنے کا مجھے کوئی حق نہیں آپ انہیں جس وقت چاہیں واپس منگوا لیں، میں نے انہیں ایک صندوق میں بند کر کے الگ رکھ دیا ہے۔ ان کی فہرست بھی صندوق میں ہے، ملا لیجئے گا۔ آج سے آپ میری زبان اور قلم سے کوئی شکایت نہیں سنیں گے۔ اس خیال کو بھول کر بھی دل میں جگہ نہ دیجئے گا کہ میں آپ سے بے وفائی کروں گی۔ میں اس گھر میں کڑھ کڑھ کر مر جاؤں گی مگر آپ کی جانب سے خیال فاسد میرے دل میں نہ آئے گا۔ میں آپ کے ناموس کی امین ہوں، اس امانت میں تادم زیست خیانت نہ ہوگی۔ اگر میرے امکان میں ہوتا تو میں اسے واپس کر دیتی لیکن میں بھی مجبور ہوں اور آپ بھی مجبور ہیں۔ میری البشور سے یہی دعا ہے کہ آپ جہاں رہیں خوش رہیں۔ زندگی میں مجھے سب جگر سوز یہی تجربہ ہوا ہے کہ عورت کی زندگی لعنت ہے اپنے لئے اپنے والدین کے لئے اپنے خاندان کے لئے اس کی قدر نہ والدین کے گھر میں ہے نہ

مجھے اپنے قدموں میں جگہ دو میں تمہارے لئے  
پھولوں کی بیج بچھاؤں گی۔ تمہارے گیسوؤں کو  
موتیوں سے گوندھوں گی۔

## اردو سے شاہکار افسانے کا انتخاب جس میں عورت کی وفاداری اور خودداری کو بیان کیا گیا ہے

دونوں ایک دوسرے کے اخلاص و وفا کے منوالے ہو رہے۔ ان کے پاس دولت نہیں ہے، جائیداد نہیں ہے مگر اپنی بے سروسامانی میں خوش ہیں۔ اس لازوال محبت کا ایک لحد سازی دنیا کی دولت سے پیش قیمت ہے۔ میں جانتی ہوں یہ بے فکریاں اور رنگ رلیاں بہت دن نہ رہیں گی۔ افکار، حوادث روزگار ان کی زندگی کو بھی پامال کر دیں گے مگر اس دور محبت کی یادگاریں ان کے دل کو ہمیشہ تقویت دیتی رہیں گی، محبت میں بھیگی ہوئی روکیاں اور محبت میں رگے ہوئے موئے کپڑے اور محبت کی روشنی سے نورانی چھوٹا سا حجرہ اپنی بے نوری میں بھی وہ حلاوت اور وہ برکت اور وہ زیبائش رکھتا ہے جو شاید دیوتاؤں کی جنت میں بھی نصیب نہیں۔ جب شنو کا شوہر اپنے گھر چلا جاتا ہے تو وہ دکھیا کس طرح پھوٹ پھوٹ کر روتی ہے اس کے خطوط آ جاتے ہیں تو گویا اسے کہیں کی نعمت مل جاتی ہے۔ اس کے آنسو اشتیاق اور اضطراب کے آنسو ہیں، میرے آنسو مایوسی اور غم کے آنسو ہیں۔ اس کی بے تائیاں ہیں، میری بے تائیاں پامالی اور کسمپرسی کی بے تائیاں ہیں۔ اس کے شکوہ میں قبضہ اور اپنا پن ہے، میرے شکوہ میں دل کی شکستگی اور بے دست و پائی ہے۔

گھر والوں کو میری الاغری اور شستہ حالی سے شاید شک ہو رہا ہے کہ میں ٹی بی کا شکار ہوں میرے لئے منصور ہی نہیں جنت بھی واوی ٹم ہے۔

آپ کی حسرت زدہ.... کسم  
چوتھا خط....

میرے پتھر کے دیوتا اکل میں منصور سے لوٹ آئی لوگ کہتے ہیں بڑی پرفضا جگہ ہوگی، میں تو ایک دن بھی کمرے سے باہر نہیں نکلی۔ مردہ دلوں کی دنیا ویران ہے، میں نے رات کو ایک پر نشاط خواب دیکھا، بتاؤں؟ مگر کیا فائدہ نہ جانے کیوں میں اب بھی موت سے ڈرتی ہوں امید کا کچا دھاگا مجھے اب بھی زندگی سے باندھے ہوئے ہے۔ باغ زندگی کے دروازے پر آ کر بغیر سیر کئے لوٹ کر جانا کتنا حسرت ناک ہے۔ اندر کیا کیا بہاریں ہیں کیا کیا نغمے ہیں، کیا کیا دل فریبیاں ہیں، میرے لئے دروازے بند ہیں، کتنی آرزوؤں سے سیر کا لطف اٹھانے چلی تھی کتنی تیار یوں سے مگر میرے چپختے ہی دروازے بند ہو گیا۔

اچھا بتاؤ! میں مر جاؤں گی تو میری میت پر دو بوندیں آنسو گراؤ گے جس کی زندگی بھری کی ذمہ داری لی تھی۔ جس کی ہمیشہ کے لئے بانہ پکڑی تھی، کیا اس کے ساتھ اتنی فیاضی نہ کرو گے۔ مرنے والوں کی خطائیں سب معاف کر دیا کرتے ہیں۔ تم بھی معاف کر دینا، آ کر میری لاش کو اپنے ہاتھوں سے ٹھلانا، اپنے ہاتھ سے سہاگ کا سینہ دو رنگانا، اپنے ہاتھ سے سہاگ کی چوڑیاں پہنانا، اپنے ہاتھ سے میرے منہ میں گنگا جل ڈالنا چار قدم کے لئے کندھا دے دینا۔ میری روح خوش ہو جائے گی اور تمہیں دعائیں دے گی میں وعدہ کرتی ہوں کہ البشور کے دربار میں تمہارا ایش گاؤں کی کیا یہ بھی مہنگا سودا ہے؟ اتنی سی ظاہر داری کر کے تم اپنے سارے فرائض شوہری سے سبکدوش ہوئے جاتے ہو۔ کاش مجھے اس کا یقین ہوتا تو میں کتنی خوشی سے مرنی۔ خوشی سے موت کا خیر مقدم کرتی، لیکن میں تمہارے ساتھ اتنی بے انصافی نہ کروں گی، تم ہزار سنگدل ہوا سننے بے رحم نہیں ہو سکتے۔ میں جانتی ہوں تم خبر پا کر آؤ گے اور شاید ایک لحد کے لئے میری مرگ حسرت پر





فری فری گزشت کے لئے قابل گردن زنی ٹھہرا دینا  
چھپوڑے پن کی انتہا ہے، اس ظالم کی نظر میں کسم کی  
کوئی حقیقت نہیں۔ کسم محض آلہ ہے اس کی دنیا طلبی کا  
ایسے پست خیال آدمی سے کچھ بحث کرنا بے کار  
ہے۔ میں نے سوچا اس وقت ذہن سنگ بہ لہجہ  
دوختہ بہ والی پالیسی ہی موزوں ہے۔ دوسری  
گاڑی میں آگرہ جا پہنچا اور مسٹر شاطر سے  
یہ سرگزشت کہی ان غریب کو کیا معلوم تھا  
کہ یہاں ساری ذمہ داری انہیں کے  
سر ڈال دی گئی ہے۔ اگرچہ اس  
عالم سر دبا زاری نے ان کی  
وکالت بھی ٹھنڈی کر رکھی  
ہے اور وہ دس ہزار کا  
خرچہ بے تکلف  
برداشت نہیں  
کر سکتے لیکن اگر  
ان صاحبزادے  
نے اشارے میں  
بھی ان سے کہا

شوہر کے گھر میں۔ میرا گھر ماتم کدہ بنا ہوا ہے، اماں رورہی ہیں، دادا رورہے ہیں۔ عزیز بے گانے رورہے ہیں۔ آج  
سے یہ قصہ زندگی تمام ہوا۔ اب میں ہوں اور میرا پامال دل، حسرت یہی ہے کہ آپ کی خدمت نہ کر سکی۔

بد نصیب... کسم  
معلوم نہیں میں کتنی دیر تک عالم سکوت میں بیٹھا رہا کہ حضرت شاطر نے فرمایا آپ نے ان خطوط کو پڑھا؟ کیا رائے  
قائم کی۔

میں نے ملا مت آمیز لہجہ میں کہا اگر ان خطوط نے اس ظالم کے دل پر اثر نہیں کیا تو میرا خط اس پر کیا اثر کرے گا۔ ان سے  
دروناک اور پرتاثریہ تحریر میرے امکان سے باہر ہے۔ ایسا کون سا انسانی جذبہ ہے جسے ان خطوط میں متحرک نہ کیا گیا ہو۔  
غیرت، رحم اور میرے خیال میں اس نے کوئی پہلو نہیں چھوڑا۔ میرے لئے تو آخری تدبیر یہی ہے کہ اس شیطان کے سر پر  
سوار ہو جاؤں اور اس سے دو بدو گفتگو کروں۔ معاملے کی یہ تک پہنچنے کی کوشش کروں۔ اگر اس نے مجھے کوئی قابل اطمینان  
جواب نہ دیا تو میں اپنا اور اس کا خون ایک کروں گا یا تو مجھے پھانسی ہوگی یا وہ کالے پانی جائے گا۔ کسم نے جتنا تحمل کیا ہے  
اس پر مجھے حیرت ہے آپ زیادہ پریشان نہ ہوں۔ اطمینان سے گھر واپس جائیں میں آج رات کی گاڑی سے جاؤں گا  
اور پرسوں تک جو صورت حال ہوگی اس کی آپ کو اطلاع دوں گا۔ مجھے یہ کوئی انتہا درجہ کا خبیث انفس آدمی معلوم ہوتا ہے۔  
صورت اور سیرت میں اتنا تو تفاوت میں نے پہلی بار دیکھا ہے ظالم سمجھتا ہوگا کسم اس کے قابل نہیں کیونکہ وہ نمائش اور  
تصنع نہیں جانتی میں ایسے ایسے ایک ہزار ظاہری اس پر شمار کروں۔

میں بہک گیا اور نہ جانے کیا بلکھا ہاں اس کے بعد ہم دونوں کھانا کھا کر اسٹیشن چلے آگرہ گئے اور میں نے مراد آباد کا راست  
لیا۔ شاطر صاحب کی روح اس وقت بھی قہورہی تھی کہ کہیں جا کر میں کوئی بے عنوانی نہ کر بیٹھوں۔ اس بارے میں  
میرے بہت اطمینان دلانے پر انہیں تسلی ہوئی۔

میں علی الصبح مراد آباد پہنچا اور تکتیش شروع کر دی۔ ان حضرت کے اطوار کے متعلق مجھے جوشہ تھا وہ غلط نکلا۔ محلہ میں کالج  
میں اس کے دوستوں میں بھی اس کے مداح تھے۔ معاملہ زیادہ پیچیدہ ہوتا ہوا معلوم ہوا۔ آخر شام کو میں اس کے گھر جا پہنچا  
اور اس کے والد سے ملنا بے سود سمجھ کر براہ راست اس سے ملا۔ جس سعادت مندی سے وہ مجھ سے ملا اسے بھول نہیں  
سکتا۔ نہایت شائستہ انداز کلام تھا۔ مزاج میں حد درجہ اکسار، میں نے دو چار تمہیدی جملوں کے بعد کہا تم سے مل کر مجھے  
کمال مسرت ہوئی، لیکن آخر کسم نے کیا خطا کی ہے جس کی تم اسے ایسی سخت مزادے رہے ہو۔ اس غریب نے تمہارے  
پاس کئی خط لکھے تم نے ایک بھی جواب نہ دیا۔ وہ دو تین بار یہاں بھی آئی مگر تم اس سے مخاطب نہ ہوئے۔ کیا یہ اس معصوم  
کے ساتھ تمہاری بے انصافی نہیں ہے۔

لو جوان نے ندامت آمیز انداز میں کہا یہ بہتر ہوتا کہ آپ نے اس مسئلے کو نہ چھیڑا ہوتا اس کا جواب دینا  
میرے لئے بہت مشکل ہے۔ میں نے اسے آپ صاحبوں کے قیافہ پر چھوڑ دیا تھا اور سمجھتا  
تھا کہ اظہار خیال کی ضرورت نہیں پڑے گی لیکن غلط فہمیاں پیدا ہو رہی ہیں۔ اس  
لئے اب مجھے مجبوراً عرض کرنا پڑے گا۔

ممکن ہے کہ آپ مجھے انتہا درجہ خواہش پرور، کمینہ اور حریص سمجھیں لیکن واقعہ یہ  
ہے کہ میں شادی کرنے پر رضامند نہ تھا۔ اپنے پیروں میں زنجیر ڈالنا نہیں چاہتا  
تھا، لیکن جب جناب شاطر صاحب بہت درپے ہوئے اور ان کی باتوں سے مجھے یہ  
گمان کرنے کا موقع ملا کہ وہ میری ہر ممکن صورت سے امداد کرنے پر آمادہ ہیں تو میں رضامند  
ہو گیا، مگر انہوں نے میری مطلق امداد نہ کی۔ ان کی اعتنائی نے میری زندگی کے سارے خواب پریشان کر دیئے۔ میرے  
لئے سو اس کے اور کیا ہے کہ ایل ایل بی پاس کر لوں اور عدالت میں جوتیاں دھجھاتا پھروں۔

میں نے پوچھا تو تم حضرت شاطر سے کس قسم کی مدد چاہتے ہو؟ نو جوان نے سر جھکا کر کہا دادا وودھش سے میرا ذاتی فائدہ  
کیا ہوا۔ طرفین کے دس بارہ ہزار روپے خاک میں مل گئے اور انہیں کے ساتھ میری آرزوئیں بھی خاک میں مل گئیں۔  
والد صاحب تو مقروض ہو گئے ہیں اور اب مربی تعلیم کے بارے میں بھی متحمل نہیں ہو سکتے، میں بیگار کے طور پر ایل ایل بی  
کلاس میں شریک ہو گیا ہوں۔ کیا سر صاحب مجھے انگلیٹڈ نہیں بھیج سکتے تھے ان کے لئے دس پانچ ہزار روپے کوئی  
حقیقت نہیں رکھتے۔

میں سکتے میں آ گیا، میرے منہ سے بے اختیار نکل گیا لا حول ولاقوۃ ان صاحبزادے کا جتنا وقار میری نظروں میں قائم  
ہو گیا تھا وہ جھوٹے رنگ کی طرح اڑ گیا۔ واہ ری دنیا واہ رے سماں! تیرے یہاں ایسے دنیا پرست پڑے ہیں جو ایسے  
ظالمانہ وحشیانہ دباؤ ڈال کر ایک معصوم زندگی تباہ کر کے منصب حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ تحصیل علم کے لئے انگلیٹڈ یا  
امریکا جانا برا نہیں۔ خدا توفیق دے تو شوق سے جاؤ مگر بیوی کو ترک کر کے سر پر اس کا بار ڈالنا بے غیرتی کی انتہا  
ہے۔ تعریف کی بات تو یہ تھی کہ تم اپنے قوت بازو سے جاتے حالانکہ خود غرضانہ محبت بہت سی معیوب ہے اور کوئی غیرت  
مند آدمی محبت میں غرض کو شامل نہیں کرے گا، لیکن اس وحشیانہ طریقہ عمل کے مقابلے میں پھر بھی غنیمت ہے۔ کسم کو ایک

ہوتا وہ ضرور کوئی نہ کوئی انتظام کرتے۔ کسم کے سوا دوسرا ان کا کون بیٹھا ہوا ہے۔ اس غریب کو تو حقیقت کا علم ہی نہ تھا۔  
چنانچہ میں نے جو بھی یہ قصہ کہا وہ بولے جیسی اس ذرا سے معاملے کو اس شخص نے خواہ مخواہ طول دے دیا، آج ہی آپ  
اسے لکھ دیں کہ وہ جس وقت جہاں تحصیل علم کے لئے جانا چاہے شوق سے جاسکتا ہے۔ میں اس کی ساری ذمہ داری  
قبول کرتا ہوں سال بھر تک ظالم نے کسم کو رلا کر مار ڈالا غرض حال کا اس کے سوا اسے کوئی طریقہ ہی سوجھا۔  
گھر میں اس کا چرچا ہوا کسم نے بھی ماں سے سنا معلوم ہوا کہ ایک ہزار کا چیک اس کے شوہر کے لئے بھیجا جا رہا ہے، مگر  
اس طرح جیسے کوئی آئی بلا کوٹنے کے لئے نیاز چڑھائی جا رہی ہو۔

کسم نے بھنویں سیکڑ کر ماں سے کہا یہ روپے بھیجے کی کوئی ضرورت نہیں اماں دادا سے کہہ  
دو۔ ماں نے حیرت سے لڑکی کی طرف دیکھا۔ کیسے روپے۔ اچھا وہ کیوں؟ کیا  
خرج ہے، لڑکے کا دل ہے تو جائے اور یوں بھی اسی کا ہے ہمیں کون جتنی پر لاؤ کر  
لے جانا ہے۔  
نہیں آپ دادا سے کہہ دیجئے ایک پائی بھی نہ بھیجیں۔  
خیر اس میں برائی کیا ہے؟

اس لئے کہ یہ اس طرح کی ڈاکہ زنی ہے جیسے بد معاش کیا کرتے ہیں کسی آدمی کو پکڑ لے گئے  
اور اس کے بھی خواہوں سے اس کی آزادی کے لئے اچھی رقم وصول کر لی۔  
ماں نے سمجھ کی آنکھوں سے دیکھا کیسی باتیں کرتی ہو بیٹی۔ اتنے دنوں کے بعد و جا کے دیوتا سیدھے ہوئے ہیں اور تم  
انہیں پھر چڑھائے دیتی ہو۔

کسم نے جھلا کر کہا ایسے دیوا کا روٹھے رہنا ہی اچھا ہے۔ جو شخص اتنا دنیا پرست، خود غرض اور حریص ہے اس کے ساتھ میرا  
نہا نہ ہوگا۔ میں کہیے دیتی ہوں کہ اگر روپے وہاں گئے تو میں زہر کھالوں گی۔ اسے مذاق نہ سمجھنا میں ایسے آدمی کا منہ بھی  
دیکھنا نہیں چاہتی تو دادا سے کہہ دینا اور اگر تمہیں ڈر لگتا ہو تو میں خود کہہ دوں گی میں نے تمہارے فیصلہ کر لیا ہے۔  
ماں نے دیکھا لڑکی کا چہرہ تھما اٹھا ہے... گویا اس مسئلے پر وہ اب نہ کچھ کہنا چاہتی ہے اور نہ سننا۔

دوسرے دن شاطر صاحب نے یہ قصہ مجھ سے کہا تو میں ایک بے خودی کے عالم میں دوڑا ہوا کسم کے پاس گیا اور اسے  
گلے لگالیا۔

سال بھر ہو گیا کسم نے شوہر کے پاس ایک خط بھی نہ بھیجا اور نہ اس کا ذکر ہی کرتی ہے۔ شاطر صاحب نے کئی بار  
داماد کو منانے کا ارادہ ظاہر کیا مگر کسم اس کا نام بھی سننا نہیں چاہتی۔ اس میں خود اعتمادی کی ایسی اسپرٹ پیدا ہو گئی  
کہ حیرت ہوتی ہے اس کے چہرے پر مایوسی اور حسرت کی زردی اور بے رونقی کی جگہ خود داری اور آزادی کی  
سرخ نمودار ہو گئی ہے۔

چھوٹا سا حجرہ اپنی بے نوری میں بھی وہ حلاوت  
اور وہ برکت اور وہ زیبائش رکھتا ہے جو شاید  
دیوتاؤں کی جنت میں بھی نصیب نہیں



# پانی سے کھیلنا اور نہانا...

## 2 برس کی عمر سے بچوں کا پُر لطف مشغلہ بن جاتا ہے

اُمّ حیا فاروقی



بچوں کا اپنی عمر کے دوسرے برس سے نہانا ایک دلچسپ مشغلہ بن جاتا ہے۔ وہ کھیلنے کودتے واش روم میں چلے جاتے ہیں۔ تب میں پانی بھرتے ہیں یا بالٹی میں رکھے پانی سے دیر تک کھیلنے رہنا چاہتے ہیں، خاص کر گرمیوں میں یہ سرگرمی انہیں بہت بھاتی ہے۔ مسئلہ صرف موسم سرما میں ہوتا ہے یا بہت چھوٹے بچوں کو نہلانے کا ہوتا ہے۔ وہ کپڑے بدلنا نہیں چاہتے اور نہانے میں سستی دکھاتے ہیں۔ ماؤں کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ روز نہائیں، صاف ستھرے کپڑے پہنیں اور اکثر اوقات یہ بھی چاہتی ہیں کہ نہانے سے پہلے مالش بھی کروالیں اور اسی وجہ سے وہ چڑتے ہیں کیونکہ ان میں سے بیشتر بچوں کو مساج کرانا ایک آنکھ نہیں بھاتا۔

نومولود بچے کے لئے مساج بہت ضروری ہے۔ اس عمر میں بچے کا ریٹھ کنٹرول آپ کے ہاتھوں میں رہتا ہے۔ شخصیت کی تشکیل کی طرح اس کا نرم و نازک بدن بھی آپ کی دسترس میں رہتا ہے لہذا سرسوں، ناریل، زیتون اور بے بی آئل میں سے کسی بھی تیل سے پورے بدن کی مالش کیا کیجئے۔ چھوٹے بچوں کے لئے موسم کی قید نہیں ہونا کرنی۔ سردیوں کے علاوہ بھی یہ مساج کیا جانا چاہئے۔ زچگی کے فوراً بعد گھر کی بزرگ خواتین یا اسپتالوں کی نرسری میں ماہر نرس بچے کو نہلانے کا فریضہ انجام دیتی ہیں مگر رفتہ رفتہ آپ کو خود سیکھنا چاہئے کہ کس طرح دو زانوں بیٹھ کر گود میں بچے کو لٹاتا ہے، نیم گرم پانی میں صابن گھول کر یا شاور جیل کی مدد سے بدن کا ہر عضو دھونا ہے۔ آنکھوں کو کس طرح بچا کر سر کی پشت سے پانی کو بہانا ہے۔

اگر بچے کی اسکن ریش ہوگئی ہے تو تیز گرم پانی سے نہلانا تکلیف کا باعث ہوگا۔ صابن کا اتنا جھاگ نہ بنائیے کہ بچہ گود سے slip ہو جائے۔ نومولود کے لئے کسی بھی موسم میں نیم گرم یا کٹنگ پانی لیا جانا چاہئے۔

صابن اسٹنج کی مدد سے ملے یا ہاتھ سے دونوں نرم ہوں تو بہتر ہے۔

**کمرے اور واش روم کا**

**درجہ حرارت**

نہلانے کے لئے تیاری اسی وقت شروع کیجئے جب مساج کے لئے تیل تھوڑا سا گرم کر چکیں، کھڑکیاں اور دروازہ بند کر دیجئے تاکہ ہوا کا گزر کم سے کم ہو۔ سردیوں کے موسم میں زیادہ احتیاط کر لیا کریں۔ بہار اور گرمیوں



نہلایا جاسکتا ہے۔ آپ یہ کام سونے کے کمرے میں بھی کر سکتی ہیں۔ اسے ضروری نہیں کہ واش روم میں لے جایا جائے۔ آج کل لیکو بیڈ سوپ بھی دستیاب ہوتے ہیں آپ اپنی سہولت سے انہیں استعمال کر سکتی ہیں۔

بچے کے بازو، ہاتھوں اور پیٹ سے اسٹنج ملنا شروع کریں، تولے کی مدد سے نہلا رہی ہوں تو سیکھنے والے کی مدد سے بھی شیو نکال سکتی ہیں اور پانی کے بہاؤ کی سمت پشت کی جانب ہوگی تو لامحالہ چہرہ اور آنکھیں جھاگ سے متاثر نہیں ہوں گی۔ یعنی تولے کو نیم گرم پانی میں ڈبو کر چھوڑیں اور تمام اضافی جھاگ دھو ڈالیں۔ بچہ کچھ بڑا ہو جائے تو تنگ سے پانی بہانا آسان معلوم ہوگا۔ پھر آپ مہارت سے بچے کو نہلا سکیں گی۔ پشت پر اسٹنج مل کر نرم ہاتھوں سے جسم رگڑا جائے تو بچہ روتا نہیں لیکن اسے جب بھی ٹھنڈ لگے گی وہ رو کر ہی احتجاج کرے گا۔

**بچی امیریا اور جسم کا نرمی**

جسم کا اوپری حصہ دھل جائے تو ایک تولے سے ڈھانپ لیں۔ گھٹنے، ٹانگوں، کولہوں کے علاوہ نازک حصوں کو نرم تولے سے صاف کر لیں اور پاؤں صاف کرتے وقت انگلیوں کے درمیانی حصوں کا میل ضرور صاف کر لیں۔ نومولود بچے پیدل تو چلتا نہیں لیکن اڑیاں صاف ضرور کر لیں۔ بنیادی توجہ انگلیوں کے وسطی حصے پر دیں۔ جسم کے نازک حصوں کی روزانہ صفائی کے لئے ایک ڈبے یا باسکٹ میں روئی کے pads بنا کر محفوظ کر لیں، یہ چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بچے کے فارغ ہونے کے بعد صفائی کے لئے کام آتے ہیں، کیا آپ ہر بار واش روم لے جا کر بچے کو طہارت کروا سکیں گی اور یہ بار بار کا گیلا ہونا بچے کو بیمار کر سکتا ہے۔ پٹنی ریش سے بچنے کے لئے نہانے کے بعد بچے کو بے بی لوشن یا آئل ضرور لگا دیا کریں اور کبھی دن یارات بھر ڈائیٹ نہ پھینکیں۔ گرمیوں میں ٹیپلکم پاؤں ضرور لگائیں۔

**باتھوب بھی پیرا ہوتی ہے**

پانی ڈالتے وقت اس کا درجہ حرارت ضرور چیک کر لیں۔ آپ کا ہاتھ گرم پانی کی شدت سہہ سکتا ہے لیکن بچے کا بدن اتنی حرارت نہیں سہہ سکتا۔ سانس کا ایک اصول اور بھی یاد رکھیں کہ کوئی چیز جب پانی میں رکھی جائے تو پانی کی سطح بلند ہوتی ہے چنانچہ جب بھرتے وقت آپ کو اسے تین چوتھائی خالی رکھنا ہے۔ بیٹھنے کی عمر کو پہنچنے والے بچوں کے پیٹ تک بھر رہے تو موزوں ہے اور اس سے چھوٹے بچے کے لئے پانی بھرتے وقت احتیاط ضروری ہے۔ یہ بھی خیال رہے کہ پانی بہت جلد ٹھنڈا ہو جاتا ہے ادھر آپ نے غیر ضروری طور پر وقت صرف کیا ادھر پانی ٹھنڈا پڑ گیا اب بچے کے لئے اس ٹھنڈے پانی کو برداشت کرنا تکلیف دہ ہو سکتا ہے، لہذا جلدی جلدی کام نہائیں۔ نومولود ہو یا سال بھر کا بچہ اسے نہلانا چند منٹوں کا کام ہوتا ہے اور بہت سے بچے تو رونے لگتے ہیں۔ ماؤں کا دل تو بہت نرم ہوتا ہے وہ بہت دیر تک اپنے بچے کو روتا کیسے سہہ پائیں گی۔

تحقیق بتاتی ہے کہ بچے کو نہلانے کے بہترین اوقات دن کے بارہ یا ایک بجے سے تین بجے تک ہو سکتے ہیں

میں دروازہ مکمل طور پر بند نہ ہو تو بھی ٹھیک ہے، لیکن پکھا ضرور بند کر لیا کریں۔ ہر موسم میں ہوا سے بچاؤ اس لئے بھی ضروری ہے کیونکہ بچے میں قوت مدافعت کم ہوتی ہے۔ تحقیق بتاتی ہے کہ بچے کے نہلانے کے بہترین اوقات دن کے بارہ یا ایک بجے سے 3 بجے تک ہو سکتے ہیں۔ دن نسبتاً زیادہ گرم ہوتا ہے اور ہر موسم میں انہی اوقات میں کھانے سے پہلے یا کھانے کے ایک سے ڈیڑھ گھنٹے بعد نہلانا بچے کو فریش رکھتا ہے۔

**بچے سے نہانے کی شروعات کریں**

گئے وقتوں میں بڑی بوڑھیاں ہاتھوں پر صابن مل کر بچے کو نہلاتی تھیں لیکن اگر آپ اس طرح اعتماد محسوس نہیں کرتیں تو (بے بی) اسٹنج پر صابن مل کر نہلا دیں۔ ایک بڑا ٹب گرم پانی سے بھر کر چھوٹے تولیوں اور اسٹنج کی مدد سے نومولود کو



# ہم ماڈرن ہو گئے تو کھانے کا کمرہ کیوں پیچھے رہے

## فینگ شوئی اس خاص کمرے کی آرائش کی چند پریکٹیکل تجاویز دیتا ہے

درخشاں فاروقی

کھانے کا کمرہ گھر کے اہم ترین حصوں میں شمار ہوتا ہے، بلکہ اگر اسے گھر کے مکینوں کی میل ملاقات کا مرکز کہیں تو زیادہ صحیح ہوگا۔ یہاں کم از کم دن میں تین مرتبہ پورا کنبہ اکٹھا ہوتا ہے۔ غیر رسمی دوستوں اور احباب کی تواضع بھی یہیں ہوتی ہے اور اگر رسمی دعوتیں ہوں تو اس کمرے کی اہمیت چار گنا بڑھ جاتی ہے۔

دنیا بھر میں اس کمرے کو بہت توجہ اور اہتمام سے آراستہ کیا جاتا ہے۔ چین میں اسے دولت اور سرمائے کا منبع قرار دیا جاتا ہے۔ ہر طبقہ اپنی مالی حیثیت کے مطابق کھانے کی میز اور کرسیوں کا انتخاب کرتا ہے۔ کچھ لوگ جو مختصر مکانات والے گھروں میں رہتے ہیں وہ دیوار پر طویل قامت کے آئینے نصب کروا دیتے ہیں تاکہ کمرے میں کشادگی کا احساس اور تاثیر ملے۔ آئینوں کے استعمال سے جہاں دیواروں کا جمالیاتی حسن بڑھتا ہے وہیں کشادگی کی ہر کاری بھی ظاہر ہوتی ہے۔ تاہم کیا آپ اور آپ کے مہمانان گرامی ان آئینوں سے مطمئن ہیں؟ ویل میں ہم اس خاص اقداس کمرے کی اندرونی اور بیرونی آرائش سے متعلق چند معلومات بہم پہنچا رہے ہیں۔ ممکن ہو تو ان tips کی روشنی میں اپنے ہاں کا ماحول بہتر بنانے کی کوشش ضرور کیجئے۔

کھانے کی میز کے مقابل یا پشت پر لان میں کھٹنے والی کوئی کھڑکی ہو تو اسے دن کے وقت پرے سے نہ چھپائیے۔ فطرت کا حسن ہریالی اور پھولوں کی رنگارنگی سے شام ڈھلے مغرب تک محفوظ ہوا جاسکتا ہے۔ اگر پرے بہت نفیس کپڑے کے ہوں تب کم از کم کھڑکی کے ایک پٹ پر اسے کھلا رکھئے تاکہ شیشے سے چھن چھن کر آنے والی دھوپ کمرے میں روشنی اور دلنشین D مہیا کرتی رہے۔ ہریالی پر نظر پڑتے ہی نگاہوں کو فرحت کا احساس ہوتا ہے۔ انسان کافٹیں اور پریشانیاں

بھول بھال کرتا رہتا ہے اور سرور ہونے لگتا ہے۔ یہی فینگ شوئی کا اہم اصول ہے کہ جگہ ہو تو کھانے کی میز پر گلدان اور تازہ پھول ضرور رکھ لئے جائیں، لیکن اگر قدرتی طور پر لان کا نظارہ کیا جانا ممکن ہو تو اس فطری نعمت کا شکرانہ بجالائیں اور کھانا کھاتے ہوئے اس خوبصورتی کو محسوس کریں۔ بھوک بھی کھلے گی۔ طبیعت بھی سیر ہوگی اور مزاج کی تلخی جاتی رہے گی تو یقیناً صحت بھی اچھی ہوگی۔

کھانے کے کمرے کا رنگ ایسا ہو کہ خواہ مخواہ بھوک چمکے یہ بات ناممکنات میں سے ہرگز نہیں۔ فینگ شوئی نے اس کا حل یہ کہ کر پیش کر دیا ہے کہ آپ روشن اور کشش رنگوں کا انتخاب کیا کریں پھر دیکھیں ان کے اثرات، بہت جلد رنگ dull ہوں یا ان میں زندگی کی حرارت اور امید کا احساس نہ ملے تو سمجھئے کہ بھوک چمکانے میں بھی یہ رنگ کامیاب نہیں ہو سکتے۔

اس کمرے کی روشنیاں نہایت اہمیت کی حامل یوں بھی ہیں کہ یہی تو آپ کے پیش کردہ کھانوں کو Compliment دیں گی۔ ایک زمانے سے لوگ کینڈل ڈنر کو رومانوی ماحول سے تعبیر کرتے آئے ہیں، لیکن ضروری نہیں کہ گھر کا ہر فرد یا مہمانوں کی اکثریت ان مخصوص شعداؤں سے رومان پروری کا احساس کرے، اسے پسند کرے۔ کچھ موم بتیوں کے اسٹینڈ نہایت خوبصورت نقاشی کا شاہکار ہوتے ہیں، لیکن یہ

طویل قامت موم بتیاں روشن کرتے ہی کمرے کا درجہ حرارت بڑھتا ہے۔ کچھ لوگ مقابل بیٹھے افراد کو با آسانی دیکھ نہیں پاتے یا ان کی ہنک irritate کرتی ہے۔ اگر روایتی مہمان نوازی میں رومانویت کا تاثر دینا ضروری خیال کریں تو لمبی موم بتیوں کا استعمال نہ کریں تاکہ آئینے سامنے برابر مہمان افراد دوران گفتگو متلاطم نہ ہوں۔

اتحادیر نقوش اور فن پاروں کی آرائش بھی کم اہمیت کی حامل نہیں ہوتی۔ اگر آپ پھلوں اور بنریوں کی اسچنگ سے مزین کوئی فن پارہ آویزاں کریں تو بھلا لگے گا۔ اگر مسلمان گھرانوں میں بسم اللہ الرحمن الرحیم جیسی مبارک آیت فریم کر کے لگوا دی جائے تو اس سے آپ کی روحانی دلچسپی کا اظہار ہوتا ہے۔ کھانے کی ابتداء اللہ تبارک تعالیٰ کا ذکر کر کے ہو تو رزق میں برکت ہوتی ہے۔

کھانے کی میز جس سمت میں رکھی جائے پشت پر موجود دیوار کے ساتھ کرسیاں رکھی جائیں تو زیادہ بہتر معلوم ہوتا ہے۔ اس کمرے میں آئینے کا استعمال بہت محتاط انداز میں کیا جانا چاہئے۔ ایسا نہ ہو کہ آپ طویل القامت یا دیوار ڈھک لینے والا آئینہ لگا دیں اس طرح کھانا کھانے والے بے چینی اور بے آرائی محسوس کر سکتے ہیں۔ آئینے استعمال کئے جاسکتے ہیں، مگر فریگ کے ساتھ مختصر جسامت رکھنے والے جو کسی کونے میں بطور دیواری آرائش آویزاں ہوں۔

پشت سے لمبی کرسیاں اگر ہتھوں والی ہوں تو انہیں Supportive کہا جاتا ہے۔ کچھ افراد یکسر بالمقابل دو کرسیاں ہتھوں والی لیتے ہیں باقی تمام بغیر ہتھوں کی سادہ بناؤں والی رکھتے ہیں۔ آپ کے ڈیزائنر نے اس ضمن میں آپ سے مشورہ تو کیا ہوگا۔ فرنیچر خریدتے

کھانا کھاتے ہوئے اگر لان کا نظارہ ممکن ہو تو اس قدرتی خوبصورتی کو محسوس کریں اور فطری نعمت کا شکرانہ بجالائیں

یا نواتے وقت کچھ مختلف آئیڈیا آپ بھی پیش کر سکتی ہیں۔

میزوں کی ساخت اور ڈیزائن نہایت اہمیت رکھتے ہیں۔ یہ کھانا پیش کرنے کی اہم جگہ ہے، لہذا میز بیضوی ہو، گول، مستطیل یا چوکور ہو؟ یہ سوال ہر ذہن میں اٹھتا ہے۔ گول میز غیر رسمی دعوتوں یا کھانوں کے لئے مخصوص کی جاتی ہے۔ اس کے لغوی معنی یہ بھی نکلتے ہیں کہ لٹچ یا ڈنر کا دوران طویل نہ ہو تو بہتر ہے۔ چوکور میز زیادہ مقبول اس لئے ہے کہ اس میں چٹنگی اور چمک دونوں احساسات توازن سے ملے ہیں۔ مستطیل زاویے کی میز کا نفرنسز کے لئے زیادہ مقبولیت رکھتی ہیں تاہم کرسیوں کے استعمال کے ساتھ یہ بے تکلف اہتمام کی ایک شکل ہے۔ ایک اہم زاویہ Octagonal ہے۔ اس شکل کی میز کے بالمقابل برابر مہمانان گرامی، قربت اور سنگت محسوس کرتے ہیں۔ دھوتوں یا معمول کے دوپہر اور رات کے کھانوں میں متوازن غذا کی فراہمی ہمارا اصل ہدف ہونا چاہئے۔ کھانا ایسے میزی پر مشتمل ہو جس میں دن بھر کی تھکن زائل کرنے، توانائی اور غذائیت بڑھانے اور ذائقے کی تشکیل میں معاونت کرنے والے اجزاء شامل ہوں۔ علاوہ ازیں جسم اور ذہن کو توانا، باصلاحیت، متحرک اور فعال رکھنے کے لئے بطور خاص موزی میزیوں اور کونک آئٹمز کے انتخاب پر توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ ڈالڈا کنولا اور ایو آئل ہر موسم کے پکوانوں کے لئے بہترین انتخاب ہیں اور افطار پارٹیوں، ڈنر اور عید کی رونقوں میں ڈالڈا VTF بنا پتی سے تیار کئے گئے پکوانوں سے کھانے کی میز اور دسترخوان سج جاتے ہیں۔ جو کھانے دیکھتے یعنی پریزنٹیشن میں بھلے لگتے ہیں وہ ذائقے اور غذائیت میں بھی کسی طرح کم نہیں ہوتے۔ ہم زرعی معاشرے کے باشندے جتنے بھی ماڈرن ہو جائیں، ہمارے گھر اور کھانے کے کمرے کتنی ہی جدید ثقافت کی عکاسی کریں ڈالڈا کی صحت بخش روایت ہر قدم پر ہمارا ساتھ بھاتی ہے۔



بک ریویو



شاعر: جازیب قریشی

ملنے کا پتہ: سرزمین پہلی کیشنر، گلستان جوہر بالقابل این ای ڈی پبلیشرز، کراچی

صفحات 64

قیمت 150 روپے  
یہ معروف شاعر اور نقاد جاذب قریشی کا تازہ مجموعہ کلام ہے، جس میں کراچی کی سیاسی و سماجی زندگی کے المیوں پر کبھی جانے والی نظمیں شامل ہیں۔ جاذب صاحب کے استعارے، علامتیں اور اسلوب اردو شاعری کا لازوال سرمایہ ہیں۔ کراچی کی پُر آشوب زندگی اور آئے دن کے ہنگاموں سے پیدا ہونے والی صورتحال کوئی شاعر کیسے محسوس کرتا ہے۔ انہوں نے اپنے احساسات کی ترجمانی اور ان تاثرات کی ادائیگی بھرپور انداز میں کی ہے۔ کتاب میں قومی تصویریں نامی گوشے میں اقبال اور ہم، قائد اعظم کے نام، سچائی امر ہے، ہم ہیں پاکستان، دعا اور دیگر نظمیں قومی و انسانی المیوں پر نہایت قوی شعری اظہار کیے ہیں۔ حب الوطنی اور خاص کر تخلیقی حساسیت کو مد نظر رکھ کر لکھی جانے والی یہ نظمیں اپنے عہد کی عمدہ تصویر کشی کرتی ہیں۔ طباعت عمدہ ہے۔ سرورق نہایت جاذب نظر ہے۔ جاذب جیسے رومان پرور شاعر نے سماج کی دکھتی ہوئی نبض کو ٹٹولا ہے۔ وہ کس طرح شعری جراحی کرتے ہیں، کتاب پڑھنے سے تعلق رکھتی ہے۔

صفحات 94

قیمت 130 روپے  
معروف شاعر صابر ظفر کا 30 واں شعری مجموعہ طویل نظم کی صورت میں منظر عام پر آیا ہے۔ آپ سے عشقیہ واردات کی لفظی تصویر نہ جانے، یہ ہمارے وطن کے صوبہ بلوچستان کے عوام کے ساتھ محبت کا اظہار یہ ہے۔ شاعر نے بلوچی قوم کے ساتھ ماحمی محبت کی ادبی اور تاریخی دستاویز مرتب کی ہے۔ جس میں حرفوں کی روانی ہے اور روحانی انداز میں بلوچی اور براہوی زبانوں کا استعمال کیا گیا ہے۔ پڑھنے والے خود کو ایک لڑی میں پروئے ہوئے محسوس کریں گے۔ عجیب سرخوشی کا تاثر دینے والا کلام اس سے پہلے شاید ہی آپ نے پڑھا ہو۔ طباعت عمدہ ہے کاغذ انتہائی نفیس ہے اور صابر ظفر کی شاعری کے لئے کچھ کہنا چھوٹا نہ ہوگا۔ بات ہوگی۔ بہتر ہے کہ ادب نواز احباب اس نوحہ بلوچستان کو خود پڑھ لیں۔ اس مسلسل نظم میں بلوچستان کو شہر آشوب لکھا ہے۔ میر تقی میر کی زمین میں بلوچی زبان کے قافیوں کا ہر قوت شعری اظہار ملتا ہے۔ کتاب کا پیش لفظ سینئر صحافی نادر شاہ عادل نے تحریر کیا ہے، جس میں بلوچستان کے مسئلے کے سیاق و سباق شامل ہیں۔ معروف شاعرہ فہمیدہ ریاض کی فرض کا فرض کے عنوان سے خوبصورت تحریر بھی قویہ طلب ہے۔ ہماری تاریخ کا خون دل سے لکھا گیا یہ نظیر کئی داستانوں سے کتنا معتبر اور مستند ہے یہ جاننے کے لئے گردش مرثیہ پڑھئے۔ آپ بھی خون دل سے لکھی اس حکایت کے قتل ہو جائیں گے۔



شاعر: صابر ظفر

ملنے کا پتہ: اسٹی بک پوائنٹ، نوید اسکوائر، اردو بازار، کراچی

فلم ریویو



ہدایت کار: رابنٹر

کاسٹ: کولن فیئرل، کیت بیک، ان ہیل، جیو کا بائیل

ماضی کے دھندلوں سے یادوں کے نقوش کا اُبھرتا رومان پرور بنا دیتا ہے۔ فیکٹری کا ایک کارکن فگلس اپنی خوبصورت بیوی (جس کا کردار کیٹ بیک نے ادا کیا ہے) کے ہمراہ چھٹیاں گزارنے کسی پُر فضاء مقام پر جانا چاہتا ہے۔ وہ پریشان کن زندگی سے نجات چاہتا ہے، لیکن تعطیلات گزارنے کے منصوبے کو پایہ تکمیل تک پہنچانے سے پہلے ہی کسی جرم میں ملوث کر دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد وہ مسلسل پولیس سے بچنے کی تراکیب سوچنے لگتا ہے۔ یعنی وہ بجائے پُرسکون ہو کر چھٹیاں گزارنے کے جرائم پیشہ لوگوں کی گرفت میں آ جاتا ہے لیکن ٹھہریے اسے یہاں سے بچانے کے لئے جیو کا بائیل موجود ہیں۔ کیا اس مزدور کے خواب کبھی پورے ہوں گے۔ کہتے ہیں کہ فلموں میں سب کچھ اچھا ہی ہوتا ہے مگر کتنا اچھا ہوتا ہے یہ دیکھنے کے لئے ٹوٹل ری کال جیسی خوبصورت فلم دیکھی جاسکتی ہے۔



ہدایت کار: سائمن ویسلر رائٹر

کاسٹ: سیلوئسٹر اسٹیلون، جیسن اسٹیتھم، بروس ویلیز، آرلنڈ شیوا زنگر

ہالی ووڈ میں فلموں کے سیکول بہت توجہ اور اہتمام سے بنتے ہیں۔ اگر اداکار دہرائے بھی جاتے ہیں تو ان سے مختلف اور بہتر نتائج حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ سیلوئسٹر اسٹیلون نے بارہی روز کا کردار ادا کرتے ہوئے پچھلی بار سے بہتر پر فارمنس دی ہے۔ قلم کے دیگر کرداروں میں جیسن اسٹیتھم نے لی کرمس کے کردار میں قدرے اچھوتا پن لانے کی کوشش کی ہے۔

ایک اہم مرکزی کردار بچے کا بھی ہے، جسے لائم تیسو تھ نے نہایت مہارت سے انجام دیا ہے۔ مجموعی طور پر فلم کی کہانی پیشہ ورانہ حسد، مقابلے، قتل و غارتگری، انتقام اور محبت کے گروتانا پائے ہوئے ہے۔ سینما نگرانی، موسیقی، عکاسی اور خاص کر ایڈیٹنگ اور مکسنگ کمال مہارت کا منہ بولتا ثبوت ہے۔ سیلوئسٹر اسٹیلون، بروس ویلیز اور آرلنڈ شیوا زنگر کے ٹیموں سے کامیابی کی توقع رکھنا غلط نہیں ہوگا۔ کروڑوں کی بزنس کرنے والی فلم ہمارے یہاں کتنا بزنس کر پاتی ہے دیکھنا بھی تو ہے۔



# ستاروں کی روشنی میں۔۔۔ ماہ اگست 2012ء کیسا گزرے گا؟

امیاز ملی

**میزان**  
Libra  
24 ستمبر 23 اکتوبر

حالات ٹھیک کرنا آپ کے بس میں ہوگا۔ ذہانت اور حکمت عملی کا مظاہرہ کر سکیں گے۔ اہل خانہ آپ سے بہت سی توقعات وابستہ کئے بیٹھے ہیں جو تمام کی تمام تو پوری ہونا مشکل ہوگا۔ اگر تعلقات میں کشیدگی آئے تو یہی اہم سبب ہو سکتا ہے۔ لیکن آپ ثابت قدمی سے، پیار محبت سے خوش کرنے اور خود بھی خوش رہنے کی کوشش کریں۔ دوستوں کا تعاون حاصل رہے گا۔ ہر جمعرات سہ پہر کو حسب استطاعت کچھ بھی صدقہ کر دیا کریں۔ انشاء اللہ مالی حالات بہتر ہو رہے ہیں۔ سکون کی فضا بھی بنے گی۔

**میزان عقرب**  
Scorpio  
24 اکتوبر 22 نومبر

کچھ دوست اور کچھ حاسد یہ سب تو آپ کے ارد گرد موجود ہی رہیں گے، ان سے پریشان ہونا چھوڑ دیں۔ کسی کو اپنی ناکامی کا سبب نہ سمجھیں۔ حکمت عملی اور تعلقات بنانے کی سائنس پر توجہ مرکوز رکھیں۔ حالات آپ کے حق میں جا رہے ہیں۔ سرمایہ کاری اور نئی ملازمت کے امکانات بھی نظر آ رہے ہیں۔ آپ کو اپنی قسمت خود سنوارنا آتا ہے اور یہ وصف بہت کم لوگوں میں ہوتا ہے۔ جو میسر ہو صدقہ کر دیا کریں، نئی ملازمت، نیا کاروبار، دفتر کی تبدیلی یا رہائش کی تبدیلی کے آثار نمایاں ہیں اور نئی جگہ آپ کے لئے سعد بھی رہے گی۔ مزاج میں تحکمانہ پہلو نرم مزاجی میں تبدیل ہوگا۔

**میزان قوس**  
Sagittarius  
23 نومبر 21 دسمبر

آپ کی سوچ مثبت ہے اور یہی بات آپ کے حق میں جاتی ہے۔ لوگوں سے مشورہ کرنا بہتر ہے، لیکن انتہا پسندانہ طرز فکر آپ کو کو غیر مقبول بنا دیتا ہے، اس خامی پر توجہ دیں۔ دینی و سماجی افق نئے زاویے سے ظاہر ہوں گے۔ معمول کے کاموں سے بیزار نہ ہوں۔ آپ کے دوست کم ہیں، لیکن ان میں ہر کوئی مددگار بھی نہیں۔ انہیں سمجھنے کی کوشش میں معاملہ تہی اپنائیں گے۔ مالی حالات بہتر ہو رہے ہیں۔ اپنے فیصلوں میں چلک رکھا کریں۔ کسی مالی اسکیم میں سرمایہ کاری کرنا بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن بناسوچے سمجھے دوستوں پر بھروسہ نہ کر لیا کریں نقصان اٹھائیں گے۔

**میزان جدی**  
Capricorn  
22 دسمبر 20 جنوری

طبیعت روئیں کی طرف راغب ہے۔ اپنی مہربانی اور اخلاقی مدد سے شریک حیات کا دل جیت سکیں گے۔ تفریح اور سفر کے امکانات بھی ہیں، لیکن اخراجات پر قابو پانے کی کوشش کیجئے۔ اپنی بات منوانے سے پہلے دوسروں کی بات سنا بھی کیجئے۔ کچھ دعوت نامے موصول ہو سکتے ہیں، لوگ آپ کو اپنی سماجی زندگی میں شامل کرنا چاہتے ہیں ان سے ملنے چلیے۔ وجدانی صلاحیتیں بھی بڑھ رہی ہیں۔ آپ کو لوگوں کے ذہن پر چڑھنے کی صلاحیت ودیعت ہوئی ہے، اس سے بھرپور فائدہ اٹھائیے۔ کامیابی آپ کی منتظر ہے۔

**میزان دھنوی**  
Aquarius  
21 جنوری 19 فروری

آپ خیالی دنیا کے مسافر نہیں۔ لمحہ موجود میں رہنا پسند کریں گے، لیکن مالی استحکام اور سکون زندگی کے لئے منصوبہ بندی بھی ضروری ہے۔ سفر کا امکان ہے جو حالات جولائی میں ملے تھے اب پایہ تکمیل کو پہنچ رہے ہیں۔ کچھ لوگ گھریلو اور دفتری امور میں آپ سے تعاون نہیں کریں گے۔ آپ کی مدد بھی ہوگی اور آپ خود بھی کسی نہ کسی کی مدد کے خوشی محسوس کریں گے۔ اس ماہ کی 11، 15، 20 تاریخیں سعد ہیں۔ نیا کام شروع کرنے سے پہلے کسی تخلص رشتہ دار یا دوست سے مشورے کے ساتھ ساتھ خیرات اور صدقات بھی کر دیا کیجئے۔

**میزان سنبلہ**  
Pisces  
20 فروری 20 مارچ

پچھلے ماہ کی مایوسی رفتہ رفتہ ختم ہو رہی ہے۔ آپ کی اپنی خامیوں پر مسکرانے کی عادت بہت اچھی ہے۔ اچھے اور مثبت رجحانات غالب آئیں گے۔ مخالفین کی پروا کرنا چھوڑ دیں۔ لوگوں سے ملنا ملنا اچھا رہے گا۔ آپ میں سماجی روابط بحال کرنے کا غلبہ پیدا ہوگا۔ آپ میں لوگوں کو متاثر کرنے اور اپنے نقطہ نظر کا قائل کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہے، اسے استعمال کر سکیں تو اچھا ہے۔ رومانوی تعلقات میں احتیاط کرنے کی ضرورت ہے۔ مادی لحاظ سے پریشانیاں آ سکتی ہیں۔ غیر محتاط اخراجات سے بچنے کی کوشش ضرور کریں۔

**میزان حمل**  
Aries  
21 مارچ 20 اپریل

اس ماہ گھریلو امور پر توجہ مرکوز رہے گی۔ خریداری کرتے وقت بھی آرائشی نقطہ نظر سے فہرست مرتب کریں گے، لیکن اخراجات پر رکھنے کا نظر کرنا آپ ذرا شاہ خرچ واقع ہوئے ہیں۔ گھر کے لان کی سجاوٹ کا خیال بھی ستائے گا۔ یہ مہینہ بہت توانا اور عزم لے کر آ رہا ہے۔ آپ کے قریبی دوست اور رشتے دار آپ کی مدد کر سکتے ہیں سفر نہیں کر سکیں گے۔ اگر حالات موافق ہو گئے تو مختصر سفر ممکن ہو سکتا ہے۔ انا کا غیر ضروری مظاہرہ نہ کریں، مشکلات پیدا ہو سکتی ہیں۔ کام اور تفریح میں توازن آ سکے گا۔ صدقات اور فطرانے کا اہتمام ضرور کر لیں۔ جو لوگ آپ سے توقع کئے بیٹھے ہیں انہیں مایوس نہ کریں۔

**میزان ثور**  
Taurus  
21 اپریل 21 مئی

ذاتی تعلقات اور کاموں پر توجہ رہے گی۔ موڈ خاصا رومینٹک ہو سکتا ہے اور تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار بھی کرنا مناسب ہوگا۔ ابلاغیات سے وابستہ افراد کے لئے نہایت سعد مہینہ ہے۔ آپ اپنی بات دوسروں سے منوانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ کاروباری میدان میں کامیابی مل سکتی ہے اور نوکری پیشہ افراد بھی افسران سے خوش رہیں گے۔ مالی منصوبوں کو رو بہ عمل لانے میں دشواریاں کم ہو رہی ہیں۔ اگر کوئی کنفیوژن ہے تو انشاء اللہ دور ہونے کا امکان ہے۔ ایک مصروف مرحلے کے لئے تیار رہئے۔ اپنی مستعدی میں کمی نہ آنے دیجئے، حالات تو بے حد موافق ہیں۔

**میزان جوزا**  
Gemini  
22 مئی 22 جون

اس ماہ آپ کو حالات کی بہتری کے لئے بہت اچھے مواقع ملیں گے۔ غیر متوقع طور پر حاسد بھی آپ کو ہرائیں گے۔ اچھا دور شرع ہو چکا ہے۔ سفر میں کامیابی ملے گی۔ سماجی ذمہ داریوں میں اضافہ متوقع ہے۔ نئے افراد سے ملنے کی امید ہے۔ اعتماد سے آگے بڑھیں گے۔ لوگوں کی باتوں پر زیادہ کان نہ دھریں، مالی منصوبہ بندی میں شراکت نہ دیں تو بہتر ہے۔ کوئی طویل معاہدہ ہو سکتا ہے جس میں فائدے کی امید ہے۔ صدقات کا سلسلہ کبھی بند نہ کیجئے، یہی تو ہیں بلاؤں کو نالانے کی طاقت رکھتے ہیں۔

**میزان سرطان**  
Cancer  
22 جون 23 جولائی

آپ کے سابقہ تجربے آپ کو ایک تھری ہوئی شخصیت کے روپ میں ظاہر کر رہے ہیں۔ کئی مشکلات آپ کی بصیرت سے حل ہوں گی اور کئی لوگ آپ کے مددگار ہوں گے۔ نوکری پیشہ افراد افسران بالا سے مطمئن رہیں گے اور یہ اسی طرح ممکن ہے جب افسران آپ کی کارکردگی سے خوش ہوں۔ لہذا چال چلوی کو چھوڑ کر کام کے معیار پر توجہ دیں۔ کچھ لوگ بحث و تہجد بھی کریں گے۔ کوئی سماجی تقریب آپ کو ہرول عزیز بنا دے گی۔

**میزان اسد**  
Leo  
24 جولائی 23 اگست

آپ کے لئے یہ مہینہ ایڈوانس کے اختتام کا ہے جو شافقی اور سفری معلومات آپ نے حاصل کیں ان سے دوسروں کو فیض یاب کر سکیں گے۔ کڑھنا چھوڑ کر کاروبار، ملازمت اور گھریلو امور میں دلچسپی لینا شروع کریں گے۔ شریک حیات سے تعلقات بہتر ہوں گے اور پچھلے ماہ جو کشیدگی ہوئی تھی دور ہوگی۔ آپ کی طبیعت اور مزاج روحانیت کا عمل دخل بڑھ رہا ہے۔ خیرات اور صدقات میں توازن اور میانہ روی اختیار کریں گے۔ سرخ رنگ کا جوڑا، گوشت یا دال مسور صدقہ کریں، لیکن نماز چھوڑنا ضرور ادا کرنے کی کوشش کریں۔

**میزان میزان**  
Virgo  
24 اگست 23 ستمبر

آپ کی صحت بہتر رہے گی اور توانائی کے ساتھ سرگرم رہ کر اپنے مقاصد حاصل کر سکیں گے۔ آپ کی فعالیت اور سائنس اس ماہ بھی برقرار رہے گی۔ قسمت کئی شعبوں میں آپ کا ساتھ دے گی، لیکن مثبت رجحانات اپنانے کی اب بھی ضرورت ہے۔ آپ محفلوں میں توجہ کا مرکز بننے ہیں۔ بہت احتیاط سے لوگوں پر بھروسہ کریں۔ مالی امکانات بہتر ہو رہے ہیں۔ جو لوگ بے روزگار ہیں ان کے لئے مواقع سامنے آ رہے ہیں اور اگر آپ کسی چھوٹے کاروبار میں سرمایہ کاری کر سکتے ہیں تو دیر نہ کریں، یہ مہینہ خاصا سعد ہے۔ دفتری قیادت آپ کو اس آجائے گی۔